

Vietnamese

Kén Ăn : Hướng Dẫn Cho Các Bậc Cha Mẹ có con từ 1 - 5 tuổi
PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD

Vất vả với giờ ăn của trẻ (hoặc trẻ kén ăn) là chuyện bình thường nhưng nó có thể làm cho quý vị lo ngại! Biết được mối quan hệ giữa quý vị và trẻ khi cho ăn có thể giúp quý vị đối ứng được với sự căng thẳng trong giờ cho trẻ ăn. Mối quan hệ giữa trẻ nhỏ và cha mẹ của chúng khi cho ăn cũng giống như những mối quan hệ khác: mỗi bên đều có một vai trò rõ ràng. Công việc của cha mẹ là lựa thực phẩm cho trẻ, khi nào cho trẻ ăn và ăn ở đâu. Công việc của trẻ là quyết định sẽ ăn hay không và ăn bao nhiêu.

Câu hỏi: Đưa con trai hai tuổi của tôi thường hay ăn bất cứ cái gì mà tôi cho cháu, rồi bỗng dưng cháu có vẻ kén những loại thực phẩm mà trước kia tôi cho cháu ăn. Giờ ăn trở nên thật vất vả và tôi lo ngại là cháu thiếu những dinh dưỡng quan trọng cần cho cơ thể. Vậy tôi phải làm gì?

Trả lời: Kén ăn là chuyện bình thường và phổ biến trong những năm trẻ chập chững biết đi nhưng nó vẫn có thể làm quý vị lo ngại. Lý do để ăn của trẻ con khác với người lớn và trẻ con lại không thích cái gì mới lạ. Chúng ăn bởi vì thức ăn ngon chứ không phải vì thức ăn đó tốt cho chúng. Và cũng không may cho các cha mẹ là khi các em bé ở tuổi biết đi thay đổi sự thèm ăn của mình, chúng có thể quyết định hôm nay món này ngon nhưng ngày mai thì món này sẽ dở. Điều đó gây khó khăn cho quý vị để sắp xếp bữa ăn cho gia đình và quý vị có thể thấy thực đơn bắt đầu ngán dần do phải điều chỉnh theo những gì con trai của quý vị sẽ ăn. Trước khi bắt đầu thay đổi kế hoạch ăn uống cho gia đình, điều quan trọng là quý vị nên hiểu rằng cha mẹ và con trẻ đều có công việc khác nhau khi đến giờ cho ăn. Công việc của cha mẹ là quyết định cho trẻ ăn gì, giờ giấc và nơi để cho trẻ ăn. Còn công việc của trẻ là quyết định có ăn hay không và ăn bao nhiêu. Để tránh những vấn đề cho trẻ ăn về sau, cả hai bên cần phải làm phần công việc của mình.



Câu hỏi: Tôi có thể cho con tôi ăn thức ăn nào để bảo đảm ít nhất cháu có ăn?

Trả lời: Cha mẹ là người mua sắm thực phẩm và quyết định mua thực phẩm nào để chuẩn bị. Nếu ở nhà quý vị có thực phẩm tốt và đầy đủ dinh dưỡng thì dễ dàng hơn cho quý vị để luôn theo cách ăn uống lành mạnh. Hãy lựa nhiều loại thực phẩm khác nhau của các nhóm thực phẩm lành mạnh đã vạch sẵn trong Bản Hướng Dẫn Ăn Uống của Canada. Hãy nghĩ đến những gì gia đình thích ăn, cũng như không giới hạn thực đơn vào trong những thực phẩm mà gia đình dễ dàng chấp nhận. Khi thử món ăn mới nên nhớ trước hết cho thử một ít thôi. Cố gắng luôn luôn có một loại thức ăn mà trẻ thích tại bàn ăn và vẫn tiếp tục thử các thực phẩm mới, một lần thử một món. Cho trẻ thử thức ăn mới vào đầu bữa ăn khi trẻ còn đói bụng và chịu thử hơn. Khi trẻ nói là không thích, quý vị nên khuyến khích trẻ thử một miếng nhỏ thôi và trẻ có thể quyết định có ăn hay không bằng cách nếm thử. Nên tôn trọng quyết định của trẻ và không ép trẻ ăn. Có thể phải thử từ 10 - 15 lần trước khi trẻ chịu ăn món mới và ngay cả việc bày thức ăn mới trên đĩa của cháu sẽ giúp trẻ quen dần. Vào dịp khác có thể cho trẻ thử những thực phẩm đã từ chối trong một thể dạng khác.

Câu hỏi: Làm thế nào để tôi biết là con tôi ăn đầy đủ?

Trả lời: Trẻ tăng trưởng đều đặn và năng động là cách hay nhất để cho thấy trẻ có ăn đầy đủ để khỏe mạnh hay không. Sự thèm ăn của trẻ em hay thay đổi vì vậy số lượng thực phẩm mà trẻ ăn có thể

khác biệt từ ngày này qua ngày kia. Trẻ em đều biết khi nào đói và khi nào no, và biết mình ăn được bao nhiêu, do đó đừng ép trẻ ăn hết tất cả thức ăn trong đĩa. Khẩu phần của trẻ em cũng sẽ nhỏ hơn khẩu phần của người lớn cho dù trẻ có thể ăn nhiều hơn trong khoảng tăng trưởng nhanh (growth spurt). Ngoại trừ có vấn đề sức khỏe, trẻ em sẽ không cố tình nhịn ăn.

Câu hỏi: Con tôi có nên ăn nhẹ giữa bữa (bữa phụ) hay không?

Trả lời: Bụng của trẻ em thì nhỏ và chúng cần ăn ít nhưng thường xuyên trong ngày. Trẻ cần thông lệ ăn cho các bữa chính và phụ để tăng trưởng tốt (thông thường là ba bữa chính và hai đến ba bữa phụ trong một ngày). Quý vị nên sắp giờ cho các bữa phụ phải ít nhất hai tiếng sau bữa chính và hai tiếng trước bữa chính kế tiếp và bảo đảm thức ăn nhẹ không nhiều để không làm trẻ ngang dạ vào giờ ăn kế. Nếu giờ giấc ăn các bữa chính và phụ đều đặn thì trẻ sẽ cảm thấy đói bụng khi đến giờ ăn. Biết có các bữa ăn vào giờ giấc đều đặn thường xuyên sẽ giúp cho trẻ cảm thấy an tâm về việc ăn uống của mình và giúp trẻ không luôn nghĩ đến thức ăn.

Câu hỏi: Cách nào để làm cho giờ ăn trở nên thoải mái?

Trả lời: Nên nhớ là luôn luôn lạc quan tin tưởng – ép trẻ ăn không bao giờ thành công. Khi có thức ăn ngon và cảm thấy thoải mái thì sẽ dễ dàng hơn cho trẻ ăn uống đầy đủ. Hãy cho trẻ ăn tại bàn ăn, tắt truyền hình và máy phát thanh trong khi ăn bữa chính và bữa phụ. Cho trẻ tham dự vào việc chuẩn bị bữa ăn. Ngay cả trẻ nhỏ vẫn có thể giúp đỡ và có thể cảm thấy hứng thú hơn khi ăn những gì mà chúng vừa phụ giúp để làm. Đặt để thức ăn cho trẻ trong hình dạng mà trẻ có thể tự liệu được. Nhớ rằng trẻ ăn bốc không là vấn đề gì cả! Cứ thản nhiên từ tốn bày thức ăn và bảo đảm là quý vị cũng tự thưởng thức cùng một loại thức ăn như trẻ. Trẻ bao giờ cũng nhìn quý vị để xem quý vị làm gương tốt cho chúng. Cách mà quý vị đến gần với các loại thức ăn mới sẽ tạo ảnh hưởng mạnh mẽ lên đứa trẻ; vì vậy đừng trông chờ trẻ sẽ ăn những gì mà quý vị sẽ không ăn. Hãy suy nghĩ cẩn thận về những gì quý vị muốn nhấn nhủ đến trẻ và hãy để cho trẻ tự hiểu. Trẻ có thể quyết định thích một loại thức ăn nào đó nếu trẻ đã ăn khi đói bụng và ăn trong môi trường thoải mái, tự tin, vui vẻ.

Câu hỏi: Trẻ nên uống bao nhiêu sữa hoặc nước trái cây?

Trả lời: Uống quá nhiều sữa hoặc nước trái cây có thể làm trẻ no bụng và làm trẻ không cảm thấy thèm ăn thức ăn đặc. Giới hạn sữa không quá 2 – 3 tách mỗi ngày. Trẻ nhỏ cần uống ít nhất 2 tách sữa nước để có đủ vi-ta-min D theo yêu cầu. Trẻ em dưới 2 tuổi cần uống sữa tươi toàn phần (3.5% MF). Nước trái cây thì không cần thiết. Nếu quý vị cho trẻ uống nước trái cây thì cho không quá ½ tách hoặc 125ml nước trái cây nguyên chất, và hoàn toàn tinh chất không thêm đường. Nước lã có thể cho bất cứ lúc nào nhưng nước trái cây và sữa thì chỉ được cho lúc ăn nhẹ hoặc ăn bữa chính.

Câu hỏi: Nơi nào để lấy thêm thông tin?

- Liên lạc bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số 1-866-408-LINK (5465)
- www.calgaryhealthregion.ca/nutrition - xem phần “infants and children (0 -6yrs)” để liên kết tìm những chủ đề khác nhau và các lớp học về cách nuôi trẻ hoặc về kén ăn.
- Ăn Uống Tốt và Đầy Đủ với Cách Hướng Dẫn Ăn Uống của Canada được phiên dịch sang 12 ngôn ngữ trong địa chỉ: www.hc-sc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide-trans-trad-eng.php

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.