

Kids – 'Go for your life'



Feeding your 1-2 year old

This is the time to encourage your child to enjoy family meals and try a wide variety of foods and tastes.

Tips for healthy eating:

- Children know how much food their body needs. Parents decide which foods to offer and when but the child decides whether they will eat and how much.
- Offer three small meals and two or three snacks each day.
- Snacks can be fruits, vegetables, wholegrain cereals or milk products.
- Allow your child to feed themselves.
- For safety, stay with your child while eating to avoid choking.
- Avoid adding salt, sugar or fish sauce to meals and snacks.
- Some children may still be breastfeeding. All other drinks should be from a cup. Offer milk and water instead of sweet drinks.
- Full fat milk can be used as a drink from one year of age and reduced fat from two years.
- Even if refused, keep offering new foods as it may take time for your child to accept them.
- Be a good example – your child will learn to eat by watching parents, grandparents, brothers and sisters.

Mealtimes should be fun, relaxed and enjoyable.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

Eng/Viet

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids – 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia – Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.

Kids – ‘Go for your life’



Cho trẻ từ một đến hai tuổi ăn

Đây là lúc quý vị nên khuyến khích cháu thích thú ăn chung với gia đình và thử nhiều loại thức ăn và vị khác nhau.

Gợi ý để ăn lành mạnh:

- Trẻ em biết cơ thể của cháu cần bao nhiêu thức ăn. Cha mẹ quyết định cho cháu ăn những thức ăn gì và vào lúc nào nhưng cháu là người quyết định có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu.
- Mỗi ngày, cho con ăn ba bữa nhỏ nhỏ và hai hay ba lần ăn vặt.
- Thức ăn vặt có thể là trái cây, rau quả, mề cốc nguyên hạt hoặc các sản phẩm làm từ sữa.
- Để cho con tự ăn.
- Vì lý do an toàn, quý vị nên luôn kể cạnh khi em bé ăn để tránh trường hợp bé bị mắc nghẹn.
- Tránh cho thêm muối, đường hoặc nước mắm vào các thức ăn và đồ ăn vặt.
- Một số trẻ em có thể vẫn còn bú sữa mẹ. Tất cả những thức uống khác đều phải uống bằng ly. Cho cháu uống sữa và nước thay vì thức uống ngọt.
- Dù cháu không chịu ăn, quý vị cứ tiếp tục cho cháu ăn thức ăn mới vì phải mất một thời gian cháu mới chịu ăn những thức ăn này.
- Nếu gương tốt – em bé sẽ học ăn qua quan sát cha mẹ, ông bà, anh chị em.

Giờ ăn phải là lúc vui vẻ, thoải mái và thích thú.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

VietEng

‘Filling the Gaps’ là chương trình cộng sự của Kids-‘Go for your life’, do Hội Đồng Ung Thư Victoria và Bệnh Tiểu Đường Australia – Vic quản lý. ‘Filling the Gaps’ do Bệnh Viện Nhi Đồng phụ trách với sự cộng tác của Viện Nghiên Cứu Nhi Đồng Murdoch và Đại Học Công Giáo Úc.

