

Cách Cho Trẻ Ăn (lứa tuổi gần biết đi từ 7 – 15 tháng)

Việc cho bé ăn tiến triển thế nào?

Bạn thích gì về việc cho bé ăn?

Điều gì bạn không thích? Có điều gì mà bạn muốn làm khác hơn không?

Bạn cho bé ăn gì và cho ăn như thế nào?

Sau khi con bạn tập ăn những loại thức ăn dễ nhai và dễ nuốt được đặt trên bàn, bé đã sẵn sàng để ăn tại bàn ăn với mọi người trong nhà. Đặt bé vào một ghế cao hoặc ghế đệm (booster seat), trải một cái gi đố trên sàn nhà để hứng thức ăn rơi vãi, và cho bé ăn những phần thức ăn mà bé có thể ăn. Sau đó, hãy để bé tự ăn bằng tay trong lúc bạn thưởng thức bữa ăn của mình.



Những điều nên làm – và không nên làm – khi đút ăn cho trẻ ở lứa tuổi gần biết đi

- **Án định thời gian cho bé ăn thức ăn nhẹ (snacks) và bú sữa để bé có thể thấy đói nhưng không quá đói vào giờ ăn. Nên có những buổi ngồi ăn thức ăn nhẹ.**
Đừng nên để bé ăn hoặc uống cả ngày. Đừng để bé lúc nào cũng mang theo chai sữa bên mình.
- **Cho bé ăn những loại thức ăn mà bé có thể ăn được. Cùng ăn với bé. Thường thức bữa ăn của bạn.**
Đừng đút cho bé ăn. Đừng nên để đầy hoặc sắp xếp thức ăn của bé. Đừng bỏ đi hay để bé ngồi lại một mình khi bé đang ăn.
- **Cho bé khoảng một muỗng súp mỗi loại thức ăn. Cho bé thêm nếu bé muốn ăn thêm.**
Đừng cho trẻ quá nhiều hoặc không đủ thức ăn. Đừng bắt bé phải ăn hết món ăn này rồi mới cho bé ăn món khác.
- **Hãy để trẻ tự ăn theo ý của mình - nhiều hay ít, nhanh hay chậm, ăn bằng tay hay cầm muỗng.**
Đừng thúc bé ăn nhanh hơn hay bắt bé ăn chậm xuống. Đừng ép bé ăn nhiều hơn. Đừng đút cho bé ăn.
- **Làm bạn đồng hành với trẻ. Nói chuyện và trả lời trẻ. Hãy tỏ ra thoải mái, dễ chịu trong lúc cho trẻ ăn.**
Đừng nói quá nhiều. Đừng hỏi thức. Đừng bỏ lơ bé. Đừng xem TV. Đừng bỏ đi nơi khác.
- **Cho trẻ nhiều cơ hội để thử và tập làm quen với thức ăn mới.**
Khi thấy trẻ không chịu ăn một món ăn gì, đừng lập tức ngưng làm món đó.