



Food for young children

- Offer young children the same healthy foods as the family, with a variety of textures and flavours.
- Provide a variety of food each day including:
 - vegetables, beans and legumes
 - fruits
 - grains and cereals
 - meat, fish, chicken, eggs, legumes
 - full-fat dairy products such as milk, cheese and yoghurt.
- Regular mealtime routines are important for young children to learn about family foods and traditions. Offer three small family meals and 2-3 snacks each day. Sit down together as a family during meals so your child learns about mealtime routines and family foods. Be a good example — your child learns to eat watching parents, grandparents, brothers and sisters.
- Encourage your child to feed themselves. For safety, stay with your child while eating to avoid choking.
- Give drinks of water and milk in a cup. Some children may also still be breastfeeding.
- Stop bottles with milk or sweet drinks as these can cause problems with teeth and appetite for foods. Sweet drinks such as fruit juice, soft drinks, flavoured water, mineral water, cordial, syrups, fruit drinks, energy drinks and flavoured milk are not recommended.
- Limit foods such as confectionary, chocolate, biscuits, high fat snacks and takeaway foods.
- Even if refused, keep offering new foods as it may take time for your child to accept them.
- Enjoy mealtimes together.



Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



Dinh dưỡng

Tiếng Anh/Tiếng Việt

Đồ ăn cho con nhỏ của quý vị

- Cho trẻ nhỏ ăn cùng các thức ăn tốt cho sức khỏe như mọi người trong gia đình, với nhiều độ đặc, lỏng khác nhau và mùi vị khác nhau.
- Hàng ngày, cho ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, bao gồm:
 - rau, rau đậu và hạt đậu
 - trái cây
 - các loại hạt ngũ cốc và ngũ cốc
 - thịt, cá, gà, trứng, rau đậu
 - các sản phẩm từ sữa nguyên chất, như sữa tươi, pho-mát và da-ua.
- Nề nếp bữa ăn đều đặn là quan trọng đối với trẻ nhỏ để chúng học về các món ăn truyền thống của gia đình. Cho ăn 3 bữa ăn gia đình nhỏ và 2-3 bữa ăn vặt mỗi ngày. Ngồi xuống cùng nhau như một gia đình trong suốt bữa ăn để con quý vị học về nề nếp bữa ăn và các món ăn gia đình. Hãy là một tấm gương tốt – con quý vị học ăn bằng cách bắt chước cha, mẹ, ông, bà, anh, chị.
- Khuyến khích con quý vị tự xúc ăn. Để an toàn, hãy ngồi cùng con quý vị trong khi con ăn để tránh bị tắc nghẹn.
- Cho uống nước và sữa trong ly. Một số trẻ có thể vẫn còn đang bú sữa mẹ.
- Chấm dứt cho uống sữa hay các loại đồ uống ngọt trong bình, bởi các thứ này có thể gây vấn đề về răng và cảm giác muốn ăn thức ăn. Đồ uống ngọt như nước trái cây, nước có hương vị, nước khoáng, cordial, xi-rô, đồ uống trái cây, đồ uống tăng lực và sữa có hương vị, là những thứ không được khuyến cáo.
- Hạn chế các loại đồ ăn như bánh, mứt, kẹo, sô-cô-la, bánh quy, các đồ ăn vặt có nhiều chất béo và đồ ăn được chế biến sẵn (takeaway).
- Ngay cả nếu từ chối, vẫn tiếp tục cho ăn các đồ ăn mới bởi có thể mất một thời gian để con quý vị chấp nhận các đồ ăn này.
- Hãy tận hưởng thời gian bữa ăn cùng nhau.



Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition

Melbourne
Children's

Excellence in
clinical care,
research and
education



Murdoch
Children's
Research
Institute

