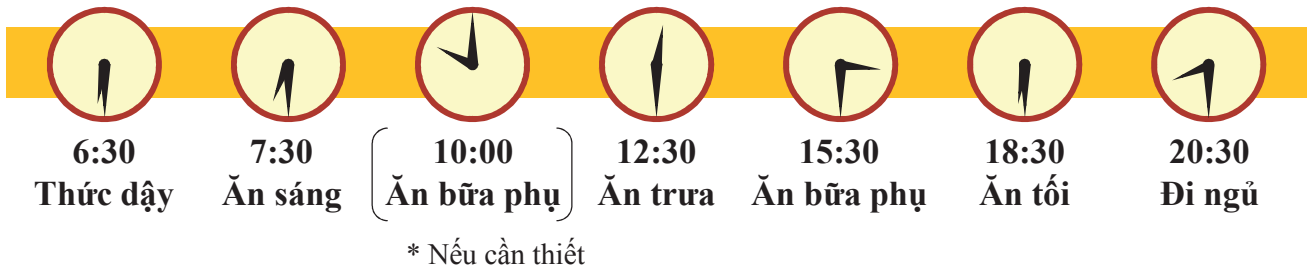


Để có thể ăn cơm ngon miệng?

Ví dụ về nhịp sinh hoạt khiến bụng đói



Thời gian ăn

Khoảng cách giữa các bữa phụ và bữa chính để bụng đói và có thể ăn ngon miệng là cách nhau khoảng 2-3 tiếng.

Nếu cứ ăn bánh kẹo và uống nước trái cây dây dưa, kéo dài thì bụng sẽ không đói và sẽ không ăn những thứ trẻ không thích. Kết quả là không chỉ bị giảm lượng bữa ăn chính mà còn có khả năng bị sâu răng.

Bữa phụ (Bữa bổ sung)

Chuẩn bị bánh mì và trái cây để bổ sung phần dinh dưỡng không thể hấp thụ được trong các bữa ăn chính.

★Số bữa ăn phụ vừa đủ★
1-2 tuổi 1 ngày khoảng 2 lần
3 tuổi 1 ngày khoảng 1 lần



Lượng ăn vừa đủ

1-2 tuổi khoảng 1/2 người lớn
3 tuổi khoảng 2/3 người lớn



Sữa công thức/ Sữa tươi cho em bé

Khoảng từ sau khi trẻ qua 1 tuổi ngừng cho trẻ uống sữa công thức, chuyển sang sữa tươi.

★Lượng sữa tươi vừa đủ★
1-2 tuổi 1 ngày khoảng 300ml
3 tuổi 1 ngày khoảng 400ml



Chú ý đừng uống quá nhiều sữa tươi.

Để có thể tập trung vào bữa ăn?

Dọn dẹp đồ chơi. Tắt TV.

Thời gian của bữa ăn nhắm khoảng chừng 15-20 phút.

