

Tôi phải làm gì nếu bé kén ăn?

Việc em bé và trẻ nhỏ từ chối thức ăn là điều bình thường, nhưng việc này có thể khó khăn. Đây là một số lời khuyên:

→ **Ăn cùng bé:** ăn cùng gia đình có thể giúp bé thử các món ăn mới



→ **Đừng hoảng sợ nếu bé từ chối một món ăn:** hãy cho bé ăn lại sau 2 hoặc 3 ngày (một số trẻ cần thử một món ăn từ 10 đến 20 lần trước khi chúng thích món đó)



→ **Cho bé ăn đồ ăn mới kèm với đồ ăn bé thích:** khi cho bé ăn đồ ăn mới hoặc không thích, hãy cho bé ăn kèm với đồ ăn bé thích



→ **Duy trì nề nếp ăn uống:** điều này giúp bé cảm thấy đói vào giờ ăn



Để biết thêm thông tin,
vui lòng truy cập:
Trẻ kén ăn: mẹo hữu ích | Mạng
lưới Nuôi dạy Con cái



Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ
'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả
Gia đình', hãy truy cập [melton.vic.gov.au/](https://melton.vic.gov.au/startingsolids)
startingsolids hoặc quét mã QR



→ **Cho bé ăn một bữa:** nếu bé từ chối không ăn, đừng làm một bữa ăn khác. Bạn có thể nói: "Không sao nếu con không đói. Con không cần phải ăn, nhưng đây là tất cả những gì chúng ta có cho bữa tối nay."



→ **Thường xuyên cho bé ăn các món có gia vị (savoury) và đắng:** các loại thức ăn như rau củ và ngũ cốc giúp bé thích hương vị mới



→ **Để bé tham gia:** để bé giúp bạn nấu nướng và mua sắm thức ăn. Để bé quan sát bạn nấu nướng và cùng tham gia.



→ **Giảm lượng sữa bé uống:** từ 12 tháng tuổi trở đi, bé có thể không cảm thấy đói nếu uống quá nhiều sữa bò. Không cho bé uống quá 500ml sữa bò tươi nguyên kem mỗi ngày. Điều này giúp bé còn bụng để ăn các thức ăn khác.

