

Thông tin thích ứng đối với trẻ em  
**tuổi từ 12-24 tháng**

# 8 Thói quen Lành mạnh

Cho trẻ dùng nhiều loại thực phẩm lành mạnh  
kể cả rau quả và trái cây

Bạn có thể cần phải đưa ra một món mới nhiều lần.  
Nếu trẻ không thích món đó lần đầu, hãy thử lại lần sau.

**Ngủ và nghỉ ngơi là điều quan trọng**

Lý tưởng nhất là trẻ có được 11-14 tiếng ngủ ngon giấc trong mỗi thời khoảng 24 giờ, kể cả các giấc ngủ ngắn với giờ ngủ và giờ thức dậy đều đặn.

**Không xem màn hình**

Thay vào đó, hãy đọc, hát, chơi đồ chữ/hình (puzzles) và kể chuyện.

**Khuyến khích trẻ tự ăn với nhiều loại thức ăn lành mạnh của gia đình**

Tránh thức ăn có nhiều đường, muối và chất béo.

**Để ý các dấu hiệu no hoặc đói nơi trẻ nhỏ**

Hãy để trẻ nhỏ tự quyết định việc ăn uống nhiều ít và nhanh chóng thế nào.

**Cùng nhau khỏe mạnh**

**Vận động hàng ngày ít nhất là 3 giờ mỗi ngày**

Ngồi ít lại và dành ra nhiều thời gian để chơi đùa và vận động với nhau.

**Bạn có thể tiếp tục cho trẻ dùng sữa mẹ trong 12 tháng hoặc lâu hơn**

Nếu không cho trẻ dùng sữa mẹ, thì có thể cho trẻ uống sữa bò nguyên chất béo (full fat). Không cần thiết phải dùng sữa bột (infant/toddler formula).

**Uống sữa và nước từ tách (cup)**

Khi trẻ đã được 12 tháng thì không nên dùng bình bú. Tránh dùng nước trái cây, nước ngọt, sữa có mùi vị, trà hoặc nước xi-rô (cordial).

**healthykids**  
for professionals

Để biết thêm các bí quyết về thói quen lành mạnh, viếng trang mạng  
[healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)

Muốn biết các nguồn thông tin/hỗ trợ chuyên môn về y tế, viếng trang mạng  
[pro.healthyliving.nsw.gov.au](http://pro.healthyliving.nsw.gov.au)



**ĂN UỐNG LÀNH MẠNH  
LỐI SỐNG NĂNG ĐỘNG**

Vietnamese