Vietnamese

NSW Health

# Những thói quen lành mạnh

## để phát triển về tinh thần và thể chất

**Từ 1 đến 2 tuổi**

**Thói quen ăn uống lành mạnh** tạo cho các em năng lực để chơi, tăng trưởng và học hỏi

**Cho em bé ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong 5 nhóm thực phẩm**

Gồm các thực phẩm với nhiều màu sắc và kết cấu khác nhau. Với một thức ăn mới quý vị có thể sẽ phải đưa cho các em nhiều lần trước khi các em ăn thử. Thức ăn của các em nhỏ không cần thêm đường hay muối.

**Giúp cho em tập tự ăn một mình với nhiều loại thức ăn mà gia đình đang ăn.**

Ăn uống và nấu nướng chung với nhau khuyến khích các em thử các thức ăn mới và phát triển khả năng giao tiếp xã hội.

**Sắp xếp các bữa ăn theo đúng giờ giấc**

Để con mình tự lựa chọn thức ăn các em muốn ăn, nhiều hay ít trong số những thức ăn quý vị đưa cho em ăn. Cho em ăn chung với gia đình có thể giúp tạo cho em những thói quen ăn uống lành mạnh.

**Quí vị có thể tiếp tục nuôi con bằng sữa mình cho đến khi em được 12 tháng hay hơn nữa**

Nếu không cho con bú sữa mình, cho em bú sữa tươi không loại bớt chất béo (full cream milk). Sau 12 tháng, các em không cần bú sữa bột nữa (infant or toddler formula).

**Cho con uống nước hay sữa bằng ly/chén**

Nước và sữa tốt nhất cho sức khỏe và răng của các em. Nhắm vào việc ngưng cho con bú bình khi em được 12 tháng.

**Cho con đánh răng vào buổi sáng và trước khi đi ngủ**

Việc đánh răng giúp trẻ em mọc răng và nướu tốt để cười, ăn uống, nói chuyện và xã giao.

**Vận động và ngủ nghỉ** để có một khối óc và thân thể khỏe mạnh

**Các em nhỏ cần ngủ nhiều để tăng trưởng, học hỏi và phát triển**

Mỗi ngày nhắm cho em ngủ từ 11 đến 14 tiếng (kể cả ngủ trưa) với giờ giấc đi ngủ đều đặn.

**Nhắm cho em năng động ít nhất 3 tiếng mỗi ngày, kể cả chạy chơi, nhảy múa**

Vận động và chơi có lợi cho tính nết và việc ngủ nghỉ. Chúng còn giúp cho các năng khiếu như giữ thăng bằng và điều hợp các cử động của cơ thể. Càng năng động bao nhiêu, càng tốt bấy nhiêu.

Thử các sinh hoạt làm cho cả gia đình phải vận động, như nhảy múa hay chơi các trò đòi hỏi sự vận động.

**Tốt nhất không cho các em nhỏ xem truyền hình**

Đọc sách, hát, chơi đồ chơi hay kể chuyện là những phương pháp thích thú giúp các em học và phát triển.

**Muốn biết thêm về những thói quen lành mạnh,** xin dùng các Mã Số Tốc Ứng (QR Codes)

Các công thức nấu ăn lành mạnh, ít tốn kém

Các chương trình miễn phí cho cả gia đình

Chương Trình Nuôi Nấng Con Cái – hướng dẫn cho mọi lứa tuổi

NSW GOVERNMENT

SHPN (CPH) 240707 Vietnamese