

5 Điều Quan Trọng Để Ăn Uống lành Mạnh, Hạnh Phúc

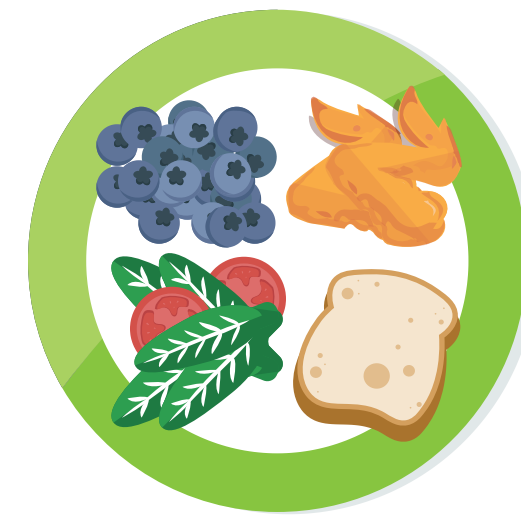
Phân chia Trách nhiệm

Cha mẹ Quyết định:

1

Nên ăn gì

- Chọn thực phẩm và đồ uống lành mạnh để phục vụ
- Phục vụ đồ ăn giống nhau cho mọi người trong bữa ăn
- Phục vụ rau và trái cây trên đĩa



2

Ăn khi nào

- Bữa ăn được phục vụ cùng một thời điểm mỗi ngày
- lên kế hoạch, bữa ăn nhẹ lành mạnh cho giữa các bữa ăn



3

Ăn ở đâu

- Tại nhà
- Trên bàn ăn
- Tắt TV, máy tính bảng và màn hình khác

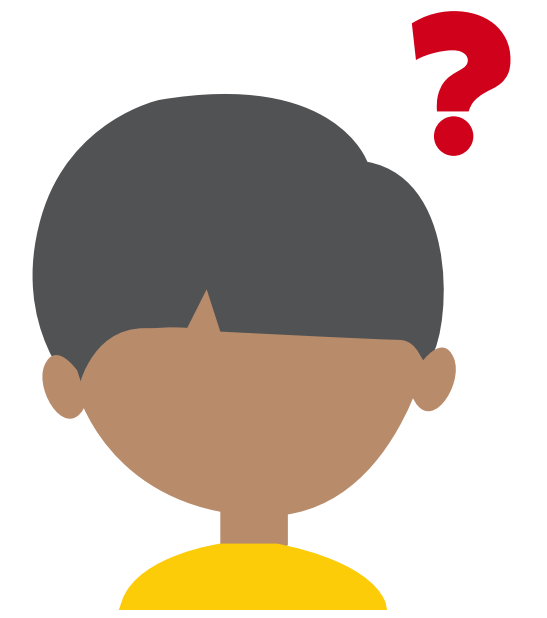


Trẻ Quyết định:

4

Có ăn hay không

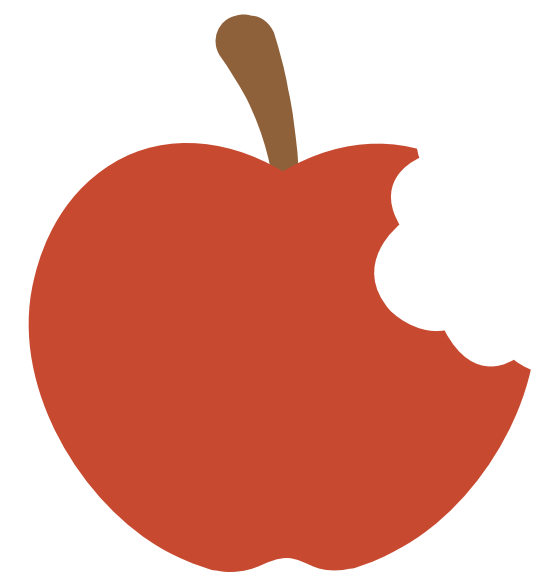
- Trẻ có thể lựa chọn ăn hoặc không ăn khi ở trên bàn ăn
- Trẻ có thể chọn từ thức ăn mà người lớn bày trên đĩa



5

Ăn bao nhiêu

- Nếu trẻ muốn ăn nhiều hơn, có thể cho trẻ ăn thêm
- đừng ép trẻ ăn



Chọn hai hành vi để thực hành ở nhà!

- Phục vụ các bữa ăn với ít nhất một rau và/hoa quả cho cả gia đình
- Phục vụ trẻ với thức ăn như những thành viên còn lại trong gia đình
- Phục vụ bữa ăn và bữa ăn nhẹ đã lên kế hoạch trong cùng thời gian mỗi ngày

- Hãy để trẻ ăn nhiều hay ít khi Anh ta/Cô ta muốn ăn và đồ ăn nhẹ
- Tắt TV và những màn hình khác trong khi ăn



Santa Clara County
PUBLIC HEALTH