

## Ăn Đồ Ăn Nhẹ Đúng Cách Ở Trẻ Sơ Sinh, Trẻ Nhỏ 영, 유아기 올바른 간식 섭취

### 1) Yêu thích món ăn và thay đổi thường xuyên 잡은 식품기호와 변화

Có nhiều trường hợp sự yêu thích món ăn của trẻ thay đổi vô cùng nghiêm trọng như sự yêu thích hay ghét bỏ một loại thực phẩm thay đổi hàng ngày hoặc hàng tuần, trẻ từ chối món ăn được chuẩn bị vào hôm nay dù ngày hôm qua trẻ đã ăn nó rất nhiều. Ngoài ra, cũng có nhiều trường hợp dù là cùng một món ăn nhưng nếu không được chuẩn bị với hình dạng nhất định, trẻ cũng không ăn. Ví dụ, với những trẻ mà mẹ phải chia đều bánh sandwich ra mới ăn, thì nếu mẹ chia bánh ra làm 3, 4, trẻ sẽ không ăn.

Hạn chế đối với việc thích và ghét món ăn là tính khí thất thường hoặc thay đổi thất thường của khẩu vị. Ví dụ, hôm nay thích món này, ngày mai lại ghét món đó, hoặc hôm nay thích món này, ngày mai lại ghét món đó. Điều này là do sự thay đổi của khẩu vị theo thời gian. Ví dụ, hôm nay thích món này, ngày mai lại ghét món đó, hoặc hôm nay thích món này, ngày mai lại ghét món đó. Điều này là do sự thay đổi của khẩu vị theo thời gian.

### 2) Thay đổi sự thèm ăn thường xuyên 잡은 식욕의 변화

Sự thèm ăn của trẻ trong giai đoạn trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ rất thất thường và khó đoán trước. Sự thèm ăn thay đổi mỗi ngày, nếu nghĩ rằng trẻ đã ăn nhiều thì ngày hôm sau trẻ lại hầu như không ăn gì cả. Cho dù là cùng lứa tuổi, nhưng sự phát triển cơ thể của mỗi trẻ rõ ràng là khác nhau, nên sự thèm ăn của mỗi cá nhân cũng khác nhau rất lớn.

영, 유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차이가 현저하여 식욕의 개인차가 큰 것이다.

### 3) Thói quen ăn uống không phù hợp 바람직하지 못한 식습관

Về những thói quen ăn uống không phù hợp thường thấy trong giai đoạn trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, ta có thể nghe đến những hành động như bực bội hoặc không hài lòng về một loại thực phẩm cá biệt, tức giận không có lý do trong giờ ăn, lười ăn, thường xuyên bỏ bữa ... Đặc biệt, thói quen kén ăn có thể gây mất cân bằng trong hấp thụ chất dinh dưỡng cần thiết cho phát triển, và vì trẻ không được trải nghiệm nhiều loại thực phẩm đa dạng, nên sẽ rất khó trong việc hình thành thói quen ăn uống đúng đắn khi trưởng thành.

영, 유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식습관 형성을 어렵게 한다.

Khi trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ có những hành động như vậy trong giờ ăn, cha mẹ phải kiên nhẫn giải thích cho con về giá trị của bữa ăn và thực phẩm, qua đó hướng dẫn trẻ hiểu được điều này là tốt cho cơ thể, và để trẻ tự mình ăn.

영, 유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사란 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.





#### 4) Lựa chọn thực phẩm 식품 선택

Việc lựa chọn thực phẩm và hấp thụ chất dinh dưỡng của trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ được quyết định bởi thái độ của người lớn, thái độ này không chỉ ảnh hưởng tới chủng loại và lượng thực phẩm được cung cấp mà còn ảnh hưởng tới không khí bữa ăn và sinh hoạt của trẻ nhỏ với cha mẹ, bạn bè, anh chị em. Ngoài ra, quảng cáo thực phẩm trên TV cũng có ảnh hưởng rất lớn đến việc lựa chọn thực phẩm của trẻ nhỏ.

영,유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.

#### 5) Tham gia vào chuẩn bị bữa ăn 식생활 참여

Bằng các hoạt động tham gia chuẩn bị cho bữa ăn ở nhà, trẻ nhỏ có thể hình thành thái độ đúng đắn về toàn bộ quá trình rửa nguyên liệu thực phẩm, bày đồ ăn, sắp xếp bàn, và các việc vặt nên rất có ý nghĩa.

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 잔심부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다.

#### 6) Bỏ bữa ở trẻ nhỏ 유아결식

As working couples are increasing and food life is changing, the number of children who skip breakfast is in increase.

최근 맞벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

Gần đây, do sự gia tăng của các cặp vợ chồng cùng đi làm và sự thay đổi của thói quen ăn uống, việc bỏ bữa sáng của trẻ ngày một nhiều hơn. Nếu bỏ bữa sáng, trẻ sẽ ăn cả phần của bữa sáng vào bữa trưa, nên sẽ tạo thói quen ăn quá nhiều, gây khó khăn cho việc tiêu hóa, dễ dẫn đến bệnh béo phì ở trẻ nhỏ. Ngoài ra, cũng có những trường hợp do cha mẹ đi làm về muộn, giờ ăn của trẻ thất thường, chất lượng bữa ăn sơ sài, trẻ phải nhịn đói đi ngủ. Trong tương lai, việc bỏ bữa dinh dưỡng như vậy được dự đoán sẽ ngày một tăng lên, đã đến lúc xã hội và các cơ quan nhà nước cần phải quan tâm và chuẩn bị phương án giải quyết.

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지고 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나야 할 기사가 온 것 같다.

<본문출처 : 키드키즈>  
<번역: 이천건강·다문화가족지원센터 >

