

BỮA ĂN CỦA TRẺ

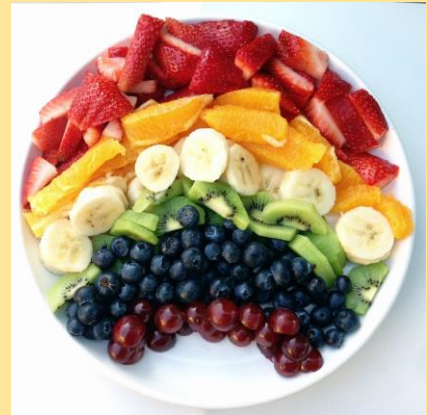
Trẻ càng lớn mỗi ngày càng ăn nhiều hơn và thức ăn phải được thay đổi luôn về phẩm cũng như về lượng.

Các bạn gái có con lớn đã đến trường, lắm khi bận bịu vì công việc hoặc phải đi làm bạn không có thời gian để nấu nướng như trước được nữa. Đôi khi bạn phải cho con ăn vội vàng bữa điếm tâm, ăn qua loa bữa trưa đôi lúc khiến bạn cứ tưởng là mình đã không lo cho con cái ăn đầy đủ.

Sau đây là những thức ăn mà bạn sửa soạn đầy đủ cho một đứa trẻ chập chững tập đi, tập nói:

* Điếm tâm: Ăn cháo hoặc bạn có thể cho trẻ ăn “Cereal” đó là loại rice đã làm sẵn trong các hộp giấy bạn chỉ cần đổ vào cái tô nhỏ rồi cho thêm sữa lạnh hoặc sữa ấm là các em có thể ăn được rồi.

Bạn có thể thay đổi bằng cách cho thêm chuối, trái cây khô vào ‘rice’ và vẫn cho thêm sữa như thường lệ.



Bạn có thể cho em ăn bánh mì (loại sandwich) tẹt bơ, cho thêm trứng hoặc “ham” (thịt heo đã làm chín sẵn) hoặc cheese. Nếu có thời gian bạn có thể nướng bánh mì hoặc không có bạn để vậy cũng được. Thường thì trẻ con thích ăn bánh mì nướng hơn. Ăn xong cho em một ly nước cốt trái cây, hoặc nước cam hoặc bắt em uống một ly sữa (nóng hay lạnh tùy theo mùa và tùy theo sở thích của em).

* Ăn cử 10 giờ sáng: Bạn có thể cho em ăn một miếng sandwich nhỏ có cheese và cà chua v.v. Hoặc cho em uống sữa hay nước cam.

* Trưa: Bữa trưa cũng nên tập cho em ăn nhẹ nhàng để bạn khỏi bận rộn nấu nướng lôi thôi. Bánh mì sandwich với trứng, thịt, cheese kẹp thêm salad. Nếu bạn thích bạn có thể làm như bánh mì kẹp ở Việt Nam mình hay làm.

Nếu có sẵn soup bạn nên cho em một chén nhỏ hoặc bạn có thể cho em loại soup bột trong gói, chỉ cần đổ ra chén hoặc ly rồi cho nước thật sôi vào, khuấy đều (chờ cho nguội hãy cho em ăn). Cho em uống thêm sữa hay nước cam vắt hoặc cho em ăn trái cây tươi.



* Ăn xế chiều, ở đây gọi là “afternoon tea”:

Trái cây tươi hoặc khô, nước trái cây hoặc sữa.

* Bữa tối: đây là bữa ăn chính và thường thường bạn hoặc gia đình bạn sẽ có một bữa ăn thông thường như chúng ta vẫn thường có ở Việt Nam. Bữa ăn phải đầy đủ: thịt, cá, trứng, khoai tây hoặc cơm (khoai tây là món thay cơm và bánh mì). Các thứ rau đậu, trái cây và uống sữa.

Một khi trẻ được gửi tới trường và vui sống chung cùng các trẻ khác - ăn chung cùng với bạn, nhìn các quảng cáo về thức ăn trên ti-vi v.v. trẻ sẽ có ảnh hưởng đến các thay đổi về thói quen ăn uống của trẻ. Bạn cũng không nên lo lắng về cách thức thay đổi đó, bạn cũng có thể mua một vài thức ăn nào đó mà em thích để ăn vào buổi gần trưa hoặc xế chiều thay vì em phải uống sữa hoặc uống nước cam như bạn đã dặn. Một khi mà em đã ăn đủ các thức ăn kể ở trên đều đặn trong tuần lễ tức là em đã ăn uống đầy đủ và bạn không cần phải lo lắng băn khoăn gì cả.

Đôi khi các bậc cha mẹ thường lo lắng vì cho rằng con mình quá mập hoặc quá ốm. Bạn nên nhớ rằng sự tăng trưởng của trẻ phải tùy theo chiều cao và sức nặng của trẻ. Nếu con bạn lớn nhanh và cao quá thì trông có vẻ ốm, nhưng nếu ở một trẻ cùng lứa tuổi với con bạn nhưng thấp hơn con bạn một chút và cũng có sức nặng bằng nhau thì bạn có thể cho là đứa trẻ đó mập hơn. Cả hai đều bình thường, một khi con bạn rơi vào sự bình thường đó thì bạn không còn có gì phải băn khoăn. Có đôi khi con bạn bị chán ăn nhưng rồi sau đó lại ăn uống bình thường trở lại -rồi lại chán ăn. Bạn cuống cuống hỏi hết người này đến người nọ. Mẹ bạn và cả mẹ chồng của bạn thân nhiên trả lời “ôi tội bay hồi còn nhỏ cũng vậy”

Tuy nhiên một đứa nhỏ thích ăn hay uống vẫn là những đứa bé dễ nuôi và khiến bạn ít lo âu. Chỉ trong trường hợp sự biếng ăn của trẻ đưa đến tình trạng sút cân bạn nên đưa em đến thăm Bác sĩ để tìm ra nguyên nhân và kịp thời chữa trị.

Ngược lại một đứa trẻ bình thường, trẻ thường mập ở tuổi lên bảy hoặc tám tuổi, cho đến khi trẻ đến tuổi dậy thì sẽ hết. Nếu cả bố lẫn mẹ đều mập thì thật sự khó cho các con có được một thân hình như ý muốn vì trẻ con sẽ theo thói quen ăn uống của gia đình và sự trị liệu thường đòi hỏi phải ăn uống kiêng cử.



Dã-Thảo
Tháng 09/1984

