

# Con Bạn Có Quá To So Với Tuổi? Trẻ Có Ăn Quá Nhiều?

Tại sao bạn nghĩ trẻ ăn quá nhiều?

Tại sao bạn nghĩ trẻ quá to con?

Biểu đồ tăng trưởng của trẻ nói lên điều gì?

Trọng lượng của bé có phát triển theo đường biểu thị cân nặng trên biểu đồ tăng trưởng không?

Rất có thể là không có vấn đề gì cả.

- Trẻ con có bé thì lớn con, có bé thì nhỏ con.
- Trẻ tự biết cần ăn bao nhiêu.
- Có trẻ ăn nhiều, có trẻ ăn không nhiều.
- Ăn nhiều không có nghĩa là bé sẽ bị mập lên.
- Trẻ con có thể gầy thon lại khi lớn lên.

Đừng giảm bớt thức ăn. Trẻ sẽ thấy sợ hãi và sẽ ăn quá nhiều khi có cơ hội để ăn. Thay vì vậy, hãy để trẻ ăn một cách tự nhiên là tốt nhất. Hãy tin tưởng rằng trẻ sẽ ăn và phát triển theo thể trạng tự nhiên của trẻ.



**Những điều nên làm và không nên làm để giúp con bạn ăn và phát triển tốt**

- **Cho trẻ ăn tự nhiên là tốt nhất. Hãy để trẻ cùng ăn trong những bữa ăn gia đình và những bữa ăn nhẹ tại bàn theo thời khóa đã định sẵn. Hãy tận hưởng bữa ăn của bạn.**  
Đừng chờ đến lúc bé đòi ăn. Đừng cho bé ăn hoặc uống (ngoại trừ nước) liên tục trong ngày.
- **Có cùng bữa ăn cho mọi người. Bao gồm cả những loại thức ăn có nhiều, ít, hoặc không có chất béo.**  
Đừng chỉ nấu những thức ăn có ít chất béo. Đừng bắt trẻ chỉ ăn những loại thức ăn có ít chất béo. Đừng dọn những loại thức ăn riêng biệt cho trẻ - nên cho trẻ cùng ăn thức ăn với gia đình.
- **Cứ để bé ăn tự nhiên, dù nhiều hay ít. Cho thêm nếu bé xin thêm, dù là thêm 2 hay 3 lần nữa.**  
Đừng bắt trẻ chỉ được ăn một lượng thức ăn nhất định. Đừng để trong nhà hết thức ăn nhằm buộc trẻ ăn ít lại.
- **Cùng ăn với trẻ. Nói chuyện với trẻ. Hãy là người bạn vui vẻ khi trẻ ăn.**  
Đừng để trẻ ăn một mình. Đừng bỏ lơ trẻ. Đừng nói chuyện quá nhiều. Đừng xem TV trong bữa ăn.
- **Hãy kiên nhẫn; để trẻ phát triển tự nhiên theo chiều hướng của trẻ.**  
Đừng cố làm cho trẻ nhỏ hơn thể trạng tự nhiên của trẻ.
- **Có thể dọn cả những loại thực phẩm thuộc diện “cấm ăn” trong những bữa ăn gia đình và những bữa ăn nhẹ tại bàn.**  
Đừng bắt trẻ không được ăn. Đừng để trẻ ăn bánh kẹo giữa các giờ ăn.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc để trẻ ăn tự nhiên, và không an tâm là trẻ sẽ phát triển tốt, bạn nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia về dinh dưỡng hoặc nhân viên y tế có kiến thức trong lĩnh vực cho trẻ ăn.