

5 Keys to Raising a Healthy, Happy Eater

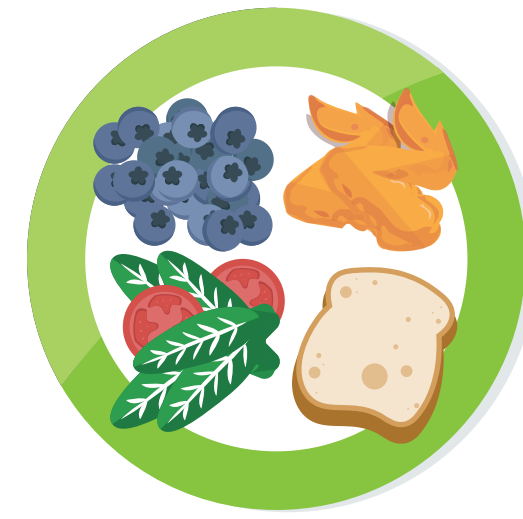
Division of Responsibility

Caregiver Decides:

1

What to offer

- Choose healthy foods and drinks to serve
- Offer the same foods to everyone at meals
- Offer vegetables and fruits on the plate



2

When to offer

- Have meals at the same time daily
- Have planned, healthy snacks between meals



3

Where to offer

- At home
- At the table
- Turn off TV, tablets, and other screens



Child Decides:

4

Whether to eat

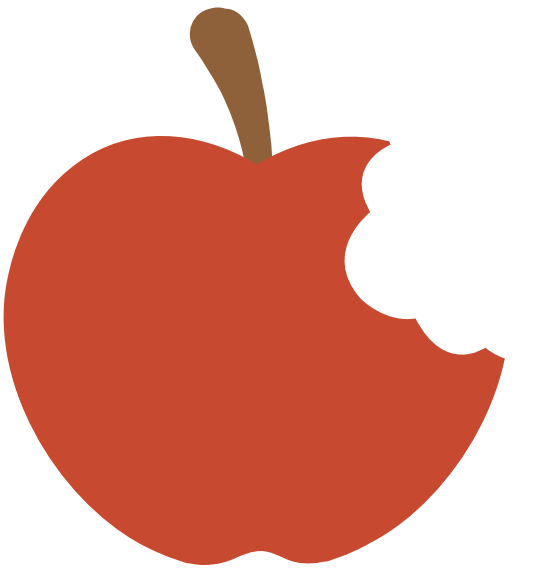
- Child can choose to eat or not eat while at the table
- Child can choose from the foods the adult offers on the plate



5

How much to eat

- If the child wants more, it's okay to serve more
- Do not force the child to eat



Choose two behaviors to practice at home!

- Serve meals with at least one vegetable and/or fruit to the whole family
- Serve the child the same food at meals as the rest of the family
- Serve planned meals and snacks about the same time each day

- Let the child eat as much or as little as he/she wants at meals and snacks
- Turn off TV and other screens at meals



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

Phân chia Trách nhiệm

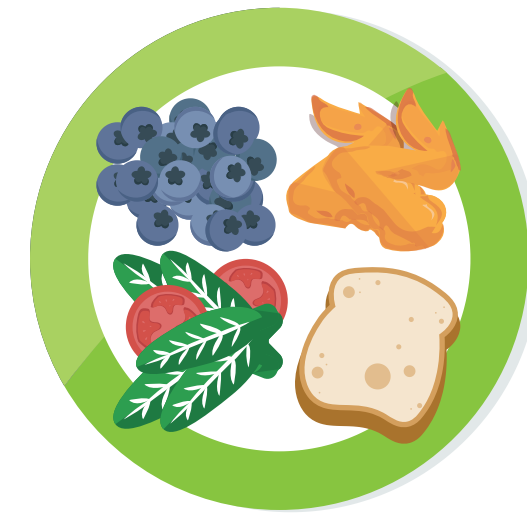
Người Chăm Sóc Quyết định:

Trẻ Quyết định:

1

Nên ăn gì

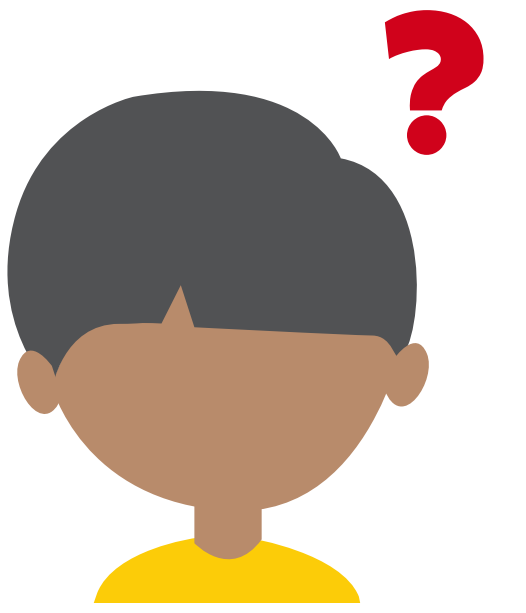
- Chọn thực phẩm và đồ uống lành mạnh để phục vụ
- Phục vụ đồ ăn giống nhau cho mọi người trong bữa ăn
- Phục vụ rau và trái cây trên đĩa



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



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



5

Ăn bao nhiêu

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



3

Ăn ở đâu

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



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