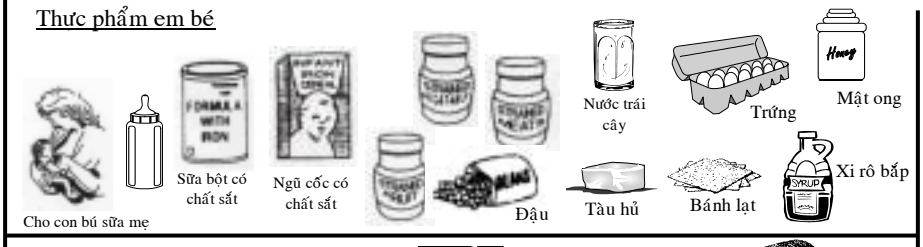
Con Quý Vị Ăn Những Gì?

Khoanh Tròn thực phẩm mà con quý vị ***ăn*** mỗi ngày hay ít nhất 3 lần một tuần:

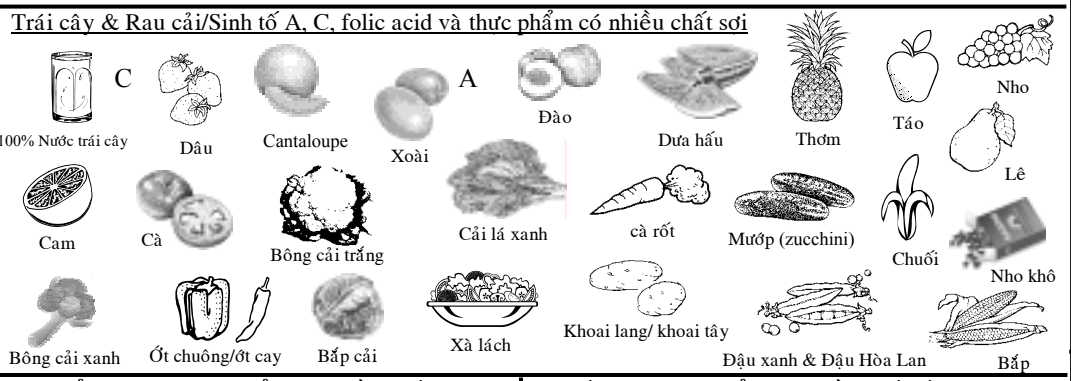
Thực phẩm em bé



Bánh, hột, ngũ cốc

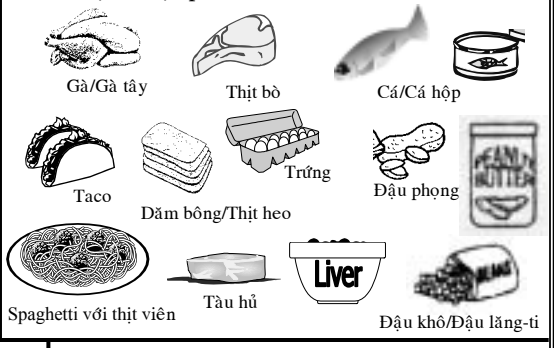
Con quý vị có thích những món ăn này không?

Trái cây & Rau cải/Sinh tố A, C, folic acid và thực phẩm có nhiều chất sợi

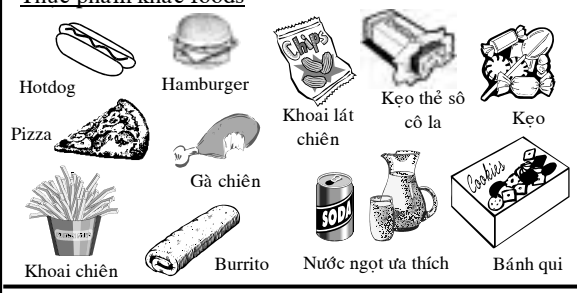


Sản phẩm từ sữa/Thực phẩm có nhiều chất vôi

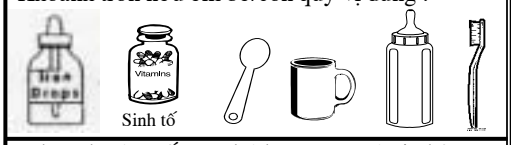
Chất đạm/Thực phẩm có nhiều chất sắt



Thực phẩm khác foods



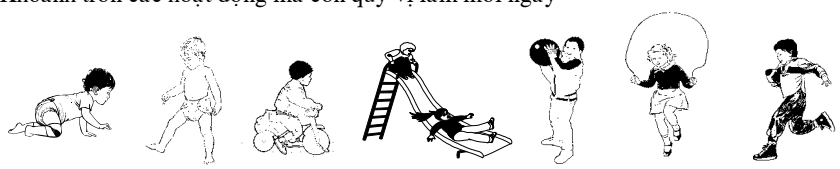
Khoanh tròn nếu em bé/con quý vị dùng :



Khoanh tròn nếu em bé hay con quý vị nhận thực phẩm từ:

Phiếu thực phẩm | **Cơm trưa tại trường** | **Head Start** | **WIC**

Khoanh tròn các hoạt động mà con quý vị làm mỗi ngày



Uống nước?

Tên đứa trẻ: _____ **Số hồ sơ:**_____

Tuổi: _____ **năm** _____ **tháng Cân nặng:** _____ **lbs. Cao:** _____ **in. Ngày:** ____/____/___

LAC/DHS CMS–CHDP/CLPPP duyệt lại tháng 10/2001. Phối hợp từ Ban Sức Khỏe Công Cộng, Chương trình CHDP của quận Cam và San Bernardino.
Translated by Santa Clara County CHDP Program.

DHCS 4035 A (09/07) (Vietnamese)

Dành Riêng cho Văn Phòng
Ngày tháng cho ăn để kiểm/thăm viếng

Em bé: Sơ sinh đến 24 tháng

Có / Không

☐ ☐ Cho con bú sữa mẹ từ 8 - 12 lần/24 giờ trong thời kỳ cho con bú HAY mỗi 3-4 giờ/ngày cho em bé lớn hơn?

☐ ☐ Uống sữa hộp có chất sắt không ít hơn 20 oz/ngày? Pha sữa đúng cách?

☐ ☐ Không dùng mật ong/xi rô Karo cho đến khi được 1 tuổi?

☐ ☐ 4 - 6 tháng: Bắt đầu cho ăn ngũ cốc em bé có chất sắt?

☐ ☐ 5 - 7 tháng: Bắt đầu cho ăn rau cải và trái cây nguyên chất?

☐ ☐ 6 – 7 tháng: Uống bằng tách?

☐ ☐ 6 - 8 tháng: Bắt đầu ăn thịt nguyên chất hay xay, chẳng hạn như thịt gà, bò, heo, cá, tròng đỏ trứng, đậu, tàu hủ?

☐ ☐ 7 - 9 tháng: Ăn bốc tay & và thực phẩm tán nhuyễn, bầm, **KHÔNG** ăn nho, đậu, bắp rang, hotdogs, kẹo cứng?

☐ ☐ 1 năm: Uống sữa thường không ít hơn 16 oz/ngày?

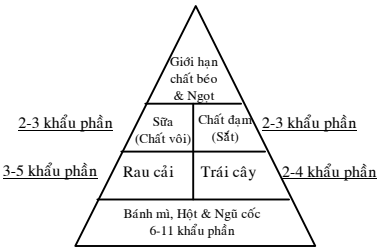
☐ ☐ 9 - 12 tháng: Tự ăn, tham gia bữa cơm gia đình & lúc ăn vặt?

☐ ☐ 12 - 24 tháng: Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau: số lượng ít chẳng hạn như 1-2 muỗng cà phê, 1/2 tách nước trái cây, 1/2 miếng bánh mì.

Trẻ em: 2 đến 8 tuổi

Có / Không

☐ ☐ Dùng số lượng thực phẩm hàng ngày khác nhau đúng với chỉ dẫn theo tuổi từ hình tháp hướng dẫn thực phẩm?



Giờ ăn/Việc khác:

Có / Không

☐ ☐ Ấn định giờ ăn & giờ ăn vặt?

☐ ☐ Đến 5 tuổi tự đánh răng?

☐ ☐ Cung Cấp Đầy Đủ Thực Phẩm Tốt?

☐ ☐ Uống sinh tố, chất sắt, hay dùng floride chống sâu răng?

☐ ☐ Phát triển bình thường theo mô hình phát triển?

☐ ☐ Em có chơi hay ăn đất, thạch cao, đất sét và sơn tróc không?

☐ ☐ Có thực phẩm nào không thích nghi hay bị dị ứng không? _____

☐ ☐ Được giới thiệu để tìm hiểu về vấn đề dinh dưỡng? Nơi nào? _____

Hoạt Động:

☐ ☐ Chơi đùa tích cực hàng ngày thí dụ như chạy, đạp xe đạp, thể thao, 1 giờ/ngày?

☐ ☐ Xem TV: 2 giờ hay ít hơn/ngày?