

# Lời khuyên cho Trẻ nhỏ

## TÁO BÓN

Giúp con bạn đi tiêu đều đặn bằng cách cung cấp nhiều chất lỏng, chất xơ và hoạt động thể chất mỗi ngày.

Cung cấp đủ **CHẤT LỎNG** mỗi ngày



**Nước**  
(1-4 cốc)



**Sữa**  
(tối đa 2 cốc)



**Nước ép**  
(tối đa 1/2 cốc)

Thường xuyên Nhất

Ít hơn Thường lệ

Bạn vẫn cho con bú? Hãy tiếp tục cho trẻ bú mẹ bao nhiêu tùy thích.

Từ từ bổ sung nhiều **CHẤT XƠ** hơn



Trái cây - Rau - Ngũ cốc nguyên hạt

Hãy **HOẠT ĐỘNG** cùng nhau



Trẻ cần tập thể dục 60 phút mỗi ngày

Có thể cần thời gian để con bạn thuyên giảm. Hãy thử những gợi ý này. Nếu con bạn vẫn bị táo bón, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Không sử dụng thuốc trừ khi được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hướng dẫn.



Quét Tôi

Quét mã QR để biết các công thức nấu ăn nhiều chất xơ, được trẻ thích. (Bằng tiếng Anh)



# Góc dành cho TRẺ

## Thức ăn là niềm vui!

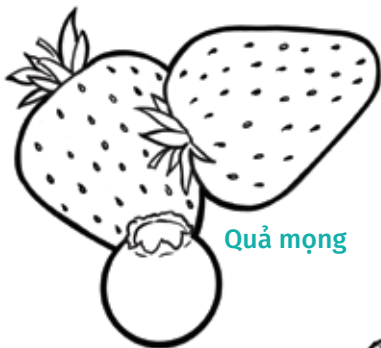
Tô màu cho món ăn yêu thích của bạn.



Bánh Tortilla và Bánh mì Nguyên cám



Quả táo



Quả mọng



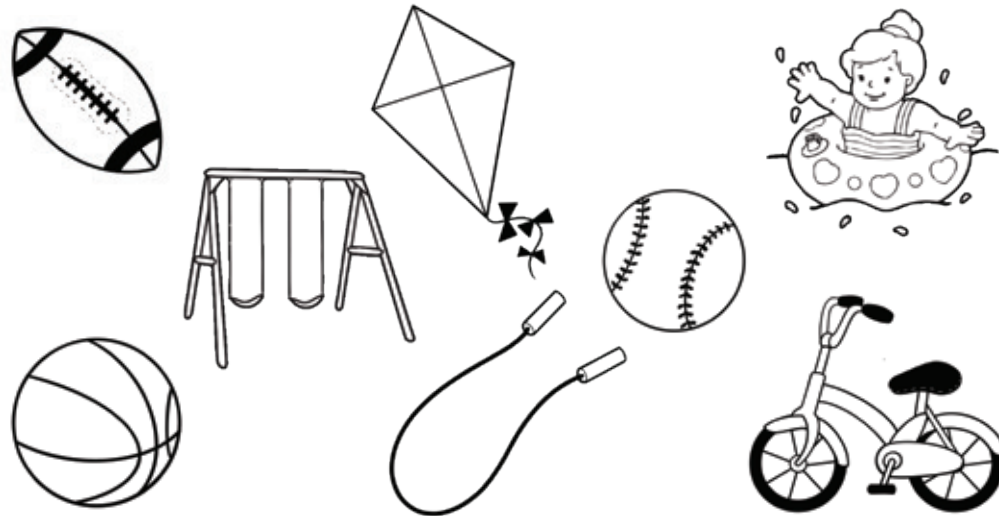
Bông cải xanh



Cà-rốt

## Bạn thích chơi như thế nào?

Khoanh tròn các hoạt động yêu thích của bạn.  
Bạn thích chơi với cái gì?



## Chiếc cốc của bạn trông như thế nào?

Nối các dấu chấm để tạo thành một chiếc cốc.  
Tô màu chiếc cốc để trông giống như chiếc cốc yêu thích của bạn.

