



Lời nói đầu 3
Cách kiểm tra các giai đoạn 6

1 Nhai khi ăn 8
2 Uống bằng cốc 10
3 Uống bằng ống hút 12
4 Ăn bằng thìa 14
5 Ăn bằng nĩa 16
6 Ăn bằng đũa 18
7 Cải thiện tình trạng kén ăn 22
8 Bóc vỏ hoa quả 24
9 Bóc gói hoặc mở nắp 26
10 Lau bàn 28

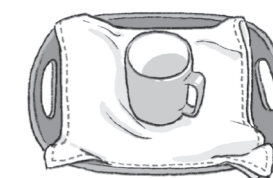


11 Dọn cơm 30
12 Rót/múc 32
13 Dọn bàn sau bữa ăn 34
14 Tuân thủ phép tắc trên bàn ăn 36
15 Thành thạo quy tắc ứng xử trên bàn ăn 38
16 Cầm bát lên khi ăn 40
17 Ăn mà không làm rơi vãi 42
18 Có một bữa ăn cân bằng dinh dưỡng
với lượng thức ăn phù hợp 44
19 Ăn trong thời gian quy định 46
20 Đi ăn ngoài 48

Con ăn xong rồi ạ. Cảm ơn vì bữa ăn.



Lời cuối sách 50
Phụ lục 52



Cách kiểm tra các giai đoạn

Các giai đoạn

- 0 **Không áp dụng được cho trẻ** (còn bú mẹ hoặc mới ăn thức ăn lỏng). ★★★★★
- 1 **Chưa thể dùng thìa xúc ăn** (lấy lưỡi đẩy ra, nuốt mà không nhai, ngậm thức ăn trong miệng). ★★★★★
- 2 **Ăn mà nhai không kĩ** (liên tiếp cho thức ăn vào miệng, mở miệng khi nhai, chưa nhai kĩ đã nuốt, không cần được thức ăn). ★★★★★
- 3 **Biết cắn một miếng vừa ăn và cho vào miệng** (tuy nhiên ngay sau đó lại mở miệng ra). ★★★★★
- 4 **Dẫn biết ngậm miệng khi ăn, đảo đồ ăn trong miệng và nhai rồi mới nuốt.** ★★★★★
- 5 **Đã có thói quen ngậm miệng khi ăn và có thể ăn mà không làm bắn quanh miệng.** ★★★★★

Mỗi mục trong cuốn sách này đều trình bày thứ tự các giai đoạn từ 0 đến 5 để trẻ đạt được một kỹ năng cụ thể nào đó. Các giai đoạn này là kim chỉ nam cho mức độ phát triển của trẻ mà các nhân viên tại Hiệp hội Phát triển đã đúc kết được qua nhiều năm dạy trẻ.

Về cơ bản, các giai đoạn sẽ được viết theo nội dung như trình bày ở trang bên phải. Khi xem xét trẻ tương ứng với giai đoạn nào, ta hiểu được tình hình hiện tại của trẻ, đồng thời nhìn thấy mục tiêu cần phải làm tiếp theo. Trong một năm, đừng quên nhìn lại khoảng một đến hai lần để xem trẻ có tiến bộ hay có những thay đổi như thế nào. Hãy sử dụng cuốn sách này một cách hiệu quả.

Độc giả hãy cố gắng tham khảo những gợi ý trong cách dạy trẻ và những điểm có thể khiến bạn “vấp ngã”. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể thực hiện chính xác theo từng giai đoạn vì còn phải phụ thuộc vào sự phát triển và tính cách của trẻ. Thế nên, bạn chỉ cần sử dụng cuốn sách này làm tài liệu tham khảo và khắc phục những điểm yếu hoặc những điểm còn e ngại là được.

★ Những thông tin cơ bản

Các bạn có thể tham khảo những thông tin dưới đây để hiểu được nguyên tắc cơ bản cho từng giai đoạn của trẻ:

- 0 **Hoạt động trẻ chưa thực hiện bao giờ** (không nghĩ đến việc cho trẻ thực hiện/dự kiến từ chối cho trẻ thực hiện/không phù hợp với độ tuổi của trẻ). ★★★★★
- 1 **Không thể làm được** (thử cho trẻ làm nhưng không được, không thực hiện được, bị trẻ từ chối). ★★★★★
- 2 **Tuy không đúng như người lớn làm mẫu nhưng có xu hướng tự làm được một số việc nhỏ** (có người lớn giúp đỡ). ★★★★★
- 3 **Trong một số trường hợp, người lớn tạo điều kiện để trẻ có thể tự làm việc gì đó** (trong điều kiện nhất định nào đó, người lớn sẽ được lên tiếng). ★★★★★
- 4 **Trẻ có thể tự làm được hầu hết mọi việc** (không cần sự giúp đỡ hay can thiệp của người lớn, tuy nhiên vẫn chưa thể cho trẻ tự chủ hoàn toàn). ★★★★★
- 5 **Để trẻ tự chủ hoàn toàn.** ★★★★★

Một số mục không phải là giai đoạn, mà là “điểm” cần chú ý. Đây sẽ là những nội dung khá khó để diễn tả đơn thuần như một “chiếc cầu thang” với nhiều “bậc” đi lên. Hãy đánh dấu vào những mục mà bạn có thể áp dụng, đồng thời đọc toàn bộ cuốn sách và cân nhắc mục tiêu giáo dục dành cho trẻ nhé.



1 Nhai khi ăn

Các cử động cơ bản trong quá trình ăn bao gồm nhai kỹ thức ăn trong miệng, trộn lẫn với nước bọt rồi dùng răng hàm nghiền nhỏ để thức ăn có kích cỡ và độ mềm đủ để nuốt. Đặc biệt, đôi khi ngay cả trẻ không bị liệt cũng không nhai được thức ăn một cách thành thạo nếu môi và lưỡi không cử động đủ hoặc không thể điều chỉnh lực nhai.

Các giai đoạn

- 0 Không áp dụng được cho trẻ (còn bú mẹ hoặc mới ăn thức ăn lỏng). ★★★★★
- 1 Chưa thể dùng thìa xúc ăn (đẩy lưỡi ra, nuốt mà không nhai, ngậm thức ăn trong miệng). ★★★★★
- 2 Ăn mà chỉ nhai vài lần (liên tiếp cho thức ăn vào miệng, mở miệng khi nhai, chưa nhai kỹ đã nuốt, không cần được thức ăn). ★★★★★
- 3 Biết cắn một miếng vừa ăn và cho vào miệng (tuy nhiên ngay sau đó lại mở miệng ra). ★★★★★
- 4 Dần biết ngậm miệng khi ăn, đảo đồ ăn trong miệng và nhai rồi mới nuốt. ★★★★★
- 5 Đã có thói quen ngậm miệng khi ăn và có thể ăn mà không làm bắn quanh miệng. ★★★★★

1 Chưa thể nhai thành thạo

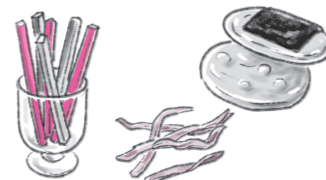
Những trẻ dễ làm rơi rớt thức ăn khỏi miệng thường khó khép kín môi và khó đưa đồ ăn vào miệng. Nhằm khuyến khích trẻ chủ động đưa đồ ăn vào miệng, bạn hãy đưa thìa thức ăn ra trước mặt trẻ, nghiêng người về phía trẻ và chờ trẻ ăn đồ ăn trên thìa.



Cho một lượng nhỏ sữa chua hoặc pudding lên thìa, tập cho trẻ cách sử dụng môi trên và đưa thức ăn vào miệng. Với những trẻ có thói quen cắn vào cả thìa hay nĩa khi ăn, người lớn hãy cầm thìa, vòng cánh tay ra sau lưng trẻ và hỗ trợ đẩy môi trên của trẻ lên bằng ngón trỏ và ngón giữa.

2 Ăn mà chỉ nhai vài lần

Với những trẻ có lực nhai yếu hay chưa nhai kỹ đã nuốt luôn thức ăn, bạn hãy đặt thức ăn vào răng hàm trẻ và cho trẻ tập nhai thật nhiều lần. Các loại rau củ hình que hay bánh gạo cứng, thịt cắt miếng vừa ăn hay mực khô là những đồ ăn thích hợp để giúp trẻ làm quen với cảm giác nhai.



Nếu cảm giác trong miệng của trẻ kém nhạy thì trẻ sẽ không áng chừng được lượng thức ăn cần đưa vào miệng. Điều này nhiều khi sẽ dẫn tới tình trạng trẻ liên tục cho đồ ăn vào miệng, hay không thể dùng lưỡi đảo thức ăn trong miệng và cứ thế nuốt chửng luôn. Hãy mài giũa

cảm giác trong miệng cho trẻ bằng cách giúp trẻ tập làm quen với tác động của bàn chải mỗi khi đánh răng và mát-xa khu vực quanh miệng cho trẻ.



Với những trẻ có thể bắt chước cử động lưỡi của người lớn, hãy cho trẻ tập đẩy lưỡi ra vào và cử động lưỡi lên xuống, trái phải nhằm rèn giũa khả năng dùng lưỡi đảo thức ăn trong miệng cho trẻ.



3 Biết cắn một miếng vừa ăn và cho vào miệng

Có những trẻ lỡ cho quá nhiều đồ ăn vào miệng vì không thể cắn đứt chúng bằng răng. Bạn hãy cho trẻ bắt đầu tập cắn bằng răng cửa và răng nanh với những đồ ăn dễ cắn đứt như miếng chả cá, rồi dần dần chuyển sang các loại thức ăn cứng hơn. Dựa theo cấu trúc của răng người, răng nanh dễ cắn đứt đồ ăn hơn răng cửa, và răng hàm dễ nghiền nát thức ăn.



Nếu bạn cắt các đồ ăn kèm thành những miếng quá nhỏ, số lần nhai của trẻ sẽ giảm xuống. Theo sự tiến bộ của trẻ, kích cỡ của miếng thức ăn nên ngày một gần hơn với kích cỡ đồ ăn của người lớn.

★ Nếu trẻ không thể nhai thành thạo và cử động miệng không được linh hoạt, bạn hãy kiểm tra miệng, lưỡi và khu vực quanh miệng trẻ. Bài tập cơ miệng ở trang 52 hay phương pháp mát-xa môi sẽ có tác dụng. Bạn cũng nên để ý tới đồ ăn của trẻ, chú ý đừng chỉ cho trẻ ăn những món mềm hay dễ nhai.

4 Ngậm miệng khi nhai

Khi mở miệng thì trẻ thường dễ làm rớt thức ăn ra ngoài. Tuy việc ngậm miệng khi nhai rất khó với trẻ nhỏ, song bạn cũng cần dạy điều này dần dần để trẻ không phát ra tiếng chóp chẹp khi ăn, bởi đó là phép tắc cơ bản.



5 Dạy cách thở bằng mũi

Có nhiều trẻ không thể ngậm miệng vì các em chưa quen thở bằng mũi, bạn hãy quan sát trạng thái hô hấp thông thường của trẻ. Nếu trẻ không bị nghẹt mũi nhưng vẫn thở bằng miệng, hãy dạy trẻ ngậm miệng lại rồi thở bằng mũi, ngay cả khi không ăn.



Nếu cử động quanh miệng trẻ không linh hoạt hay cơ miệng bị căng, việc mát-xa sẽ có hiệu quả với trẻ.