

# Con bạn có phải là người kén ăn không?

## Khi nào thì kén ăn trở thành mối quan tâm?

Nếu con bạn kén ăn, điều đó có thể khiến bữa ăn trở nên căng thẳng cho cả gia đình. Kén ăn cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Điều này có thể bao gồm:

- Chậm phát triển các kỹ năng vận động miệng như mút, nhai và nuốt
- Không nhận đủ chất dinh dưỡng
- Chậm lớn, táo bón

## Làm thế nào tôi có thể giúp con tôi?

- Khi có thể, phục vụ thức ăn vào cùng một thời điểm và cùng một địa điểm mỗi ngày
- Dọn đồ chơi và thiết bị
- Chia sẻ bữa ăn cùng nhau như một gia đình
- Khuyến khích con bạn thử thức ăn mới bằng cách tự ăn những thức ăn đó
- Cho con bạn tham gia khi bạn mua thức ăn ở cửa hàng và khi bạn chuẩn bị bữa ăn

## Khi nào tôi nên tìm kiếm sự giúp đỡ?

Bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp khi:

- Kén ăn là do giác quan nhạy cảm với kết cấu thức ăn
- Nếu con bạn chỉ ăn ít hơn 15-20 loại thức ăn khác nhau
- Nếu con bạn có những hành vi khó khăn trong giờ ăn

## Tôi có thể nhận thêm thông tin hoặc hỗ trợ ở đâu?

Nếu bạn lo lắng về việc con bạn kén ăn, bạn có thể nói chuyện với:

- Y tá Sức khỏe Trẻ em & Gia đình tại địa phương
- Bác sĩ gia đình (GP) hoặc Bác sĩ Nhi khoa
- Trung tâm Y tế Cộng đồng Địa phương

Bạn cũng có thể truy cập: [Raisingchildren.net.au](http://Raisingchildren.net.au) để biết thêm thông tin về chứng kén ăn



## Những điểm quan trọng cần nhớ

- Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất, nếu nghĩ có gì đó không ổn, hãy tìm kiếm trợ giúp
- Tốt nhất nên sớm tìm kiếm giúp đỡ, nhưng không bao giờ quá muộn khi yêu cầu giúp đỡ
- Hãy đưa tờ rơi này đến Bác sĩ quý vị để giúp thảo luận các mối quan tâm
- Hãy nhớ rằng quý vị có thể tìm ý kiến thứ hai nếu cảm thấy mối quan tâm của mình chưa được giải quyết

This resource has been developed by the 'Stronger Seeds Taller Trees' project.

General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter.

[South Western Sydney Primary Health Network](http://SouthWesternSydneyPrimaryHealthNetwork.com.au)  
([swsphn.com.au](http://swsphn.com.au))



STRONGER SEEDS, TALLER TREES  
Increasing early supports to improve child outcomes

Insert your contact details here