



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

Since your child weighs ____ kg, your child's daily caloric need is ____ kcal. (____ kg x ____ kcal/kg)

HOW TO INCREASE FOOD INTAKE FOR CHILDREN AGE 0-3

FOR INFANT 0-12 MONTHS:

Concentrating Infant Formula with Infant Formula Powder			
Concentration	Level Scoops	Water (oz)	Final Volume (oz)
20 kcal/oz	1	2	2.2
22 kcal/oz	3	5.5	6.1
24 kcal/oz	3	5	5.7

Concentrating Breast Milk with Infant Formula Powder		
Concentration	Level Scoops	Breast Milk (oz)
22 kcal/oz	¾	5
24 kcal/oz	1.5	5

FOR CHILDREN 1-3 YEARS OLD – (Goal: 6 small meals per day)

1. Milk and Milk Products —(16-20 oz per day)

- Whole milk or whole milk products such as cheese, creamed cottage cheese, yogurt, yogurt drinks
- Hot chocolate or Ovaltine
- Milk shake
- Add whole milk or powder milk into other foods such as soups and porridge

2. Meat and other Protein Foods

- Add extra servings of chopped/minced/pureed meat into other foods such as creamed soup, or porridge, or mashed potato
- Put peanut butter or nut butter on bread or crackers for snacks
- Add an egg to rice (as in egg fried rice), creamed soups, or porridge

3. Grains

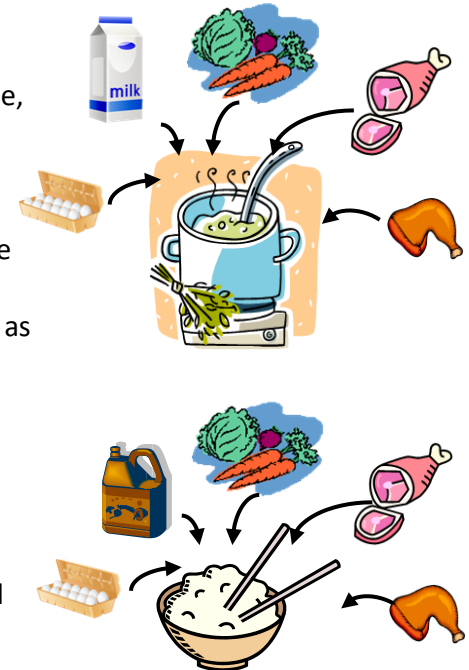
- Baked grain products made with added fat such as muffins, croissants, or cookies
- Add an extra serving of fat to rice or noodle (e.g. stirred fried rice or stirred fried noodle)

4. Vegetables

- Chopped/minced/pureed vegetable and added into creamed soups or mashed potato or porridge
- Add a serving of avocado into whole milk; or add it to sandwiches or crackers

5. Fruit

- Add a serving of cream and sugar into the fruit to make a fruit salad



Reference:	
Age	Nutritional Goal
6 months of age or younger	103 kcal per kg body weight
6-12 months of age	98 kcal per kg body weight
1-3 years old	900-1400 kcal (average 90-102 kcal per kg body weight)

Source: United States Department of Agriculture

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

Vì con bạn cân nặng ____ kg, bé cần hấp thụ _____ kcal một ngày. (____ kg x _____ kcal/kg)

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP CÁC BÉ 0-3 TUỔI ĂN NHIỀU HƠN

BÉ TỪ 0 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI:

Pha Sữa Em bé với Sữa Bột Em bé			
Hàm lượng	Muối vừa đầy	Nước (oz)	Thành khối lượng (oz)
20 kcal/oz	1	2	2.2
22 kcal/oz	3	5.5	6.1
24 kcal/oz	3	5	5.7

Pha Sữa Mẹ với Sữa Bột Em bé		
Hàm lượng	Muối vừa đầy	Sữa Mẹ (oz)
22 kcal/oz	¾	5
24 kcal/oz	1.5	5

BÉ TỪ 1 ĐẾN 3 TUỔI - (Mục tiêu: 6 phần ăn nhỏ mỗi ngày)

1. Sữa và các sản phẩm từ sữa (16-20 oz mỗi ngày)

- Sữa nguyên chất hoặc các sản phẩm làm từ sữa nguyên chất như phó mát, phó mát kem cottage, sữa chua, đồ uống có sữa chua
- Sôcôla nóng hoặc Ovaltine
- Kem sữa
- Pha sữa nguyên chất hoặc bột sữa vào các món khác như súp và cháo

2. Thịt và các món ăn nhiều Protein khác

- Cho thêm thịt xắt nhỏ/xay nhuyễn vào các món khác như súp kem, cháo, khoai nghiền
- Quét bơ đậu phộng hoặc bơ hạt lên bánh mì hoặc bánh quy giòn để làm đồ ăn nhẹ
- Thêm một quả trứng vào cơm (như cơm chiên trứng), súp kem hoặc cháo

3. Ngũ cốc

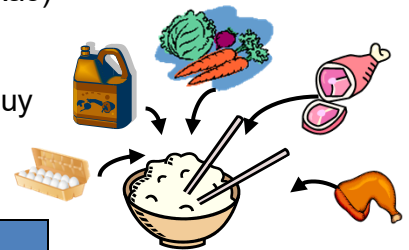
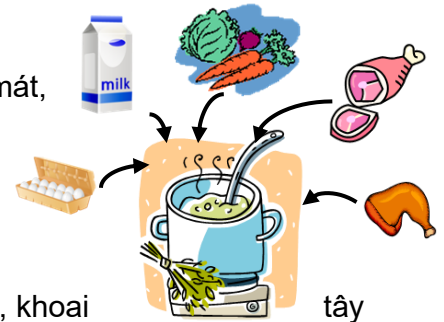
- Các sản phẩm ngũ cốc làm bằng chất béo như bánh nướng xốp, croissant, hoặc bánh quy
- Cho thêm một phần chất béo vào cơm hoặc mì (ví dụ: cơm chiên hoặc mì xào)

4. Rau

- Cho rau xắt nhỏ/xay nhuyễn vào súp kem, khoai tây nghiền hoặc cháo
- Trộn một phần bơ trái vào sữa nguyên chất, hoặc kẹp vào bánh mì, bánh quy

5. Trái cây

- Cho một phần kem và đường vào trái cây để làm salad trái cây



Thông tin tham khảo:

Tuổi	Mục tiêu Dinh dưỡng
6 tháng tuổi hoặc nhỏ hơn	103 kcal cho mỗi kg trọng lượng cơ thể
Từ 6-12 tháng tuổi	98 kcal cho mỗi kg trọng lượng cơ thể
Từ 1-3 tuổi	900-1400 kcal (trung bình 90-102 kcal cho mỗi kg trọng lượng cơ thể)

Nguồn: United States Department of Agriculture

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.

North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.