



Con biếng ăn, mẹ kiệt sức? Đó không phải lỗi của bạn.

Nếu con bạn dưới 6 tuổi và...

- Mỗi bữa ăn kéo dài 1-2 tiếng.
- Bé chỉ chịu ăn bím bím, sữa, hay mì tôm.
- Cân nặng đứng yên suốt 3-6 tháng liền.

...thì đây là tài liệu bạn nhất định phải đọc.

Vấn nạn biếng ăn tại Việt Nam: Những con số đáng báo động

40%



Trẻ em Việt Nam dưới 6 tuổi đang bị biếng ăn.

**Theo số liệu 2023 của Bộ Y tế.*

14 điểm IQ



Mức thâm hụt một đứa trẻ có thể phải chịu chỉ vì biếng ăn kéo dài.

Biếng ăn không chỉ là vấn đề cân nặng. Nó **ảnh hưởng** trực tiếp đến **sự phát triển trí tuệ** và **tương lai** của con.

Tôi đã ở đó. Tôi hiểu những gì bạn đang trải qua.



Chào các mẹ, mình là mẹ của bé Cà Phê 3 tuổi.

Mình từng bất lực đến mức 15 tháng con chỉ nặng 8,4kg, thua xa chuẩn.

Hôm nay, mình sẽ chia sẻ chính xác cách mình đã giúp con tăng 4,5kg trong 4 tháng mà không cần một lời ép buộc hay một giọt nước mắt.



Trước khi tìm ra giải pháp, hãy xem 90% mẹ Việt đang vô tình mắc phải 5 sai lầm ‘chết người’ nào.

Nhận ra những sai lầm này là bước đầu tiên và quan trọng nhất để phá vỡ vòng luẩn quẩn biếng ăn – suy dinh dưỡng.

5 sai lầm phổ biến nhất biến bữa ăn thành 'cuộc chiến'



Sai lầm #1: Ép con ăn bằng mọi giá

Biến bữa ăn thành nỗi sợ hãi và áp lực cho trẻ.



Sai lầm #2: Cho con vừa ăn vừa xem TV/Điện thoại

Khiến trẻ ăn trong vô thức, không cảm nhận được mùi vị thức ăn.



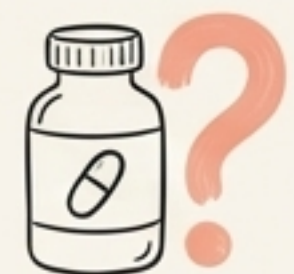
Sai lầm #3: Ăn vặt, uống sữa ngay trước bữa chính

Bụng con đã “no giả”, không còn hứng thú với bữa ăn.



Sai lầm #4: Thực đơn nhàm chán, lặp đi lặp lại

Ngay cả người lớn cũng sẽ chán nếu phải ăn một món quá thường xuyên.



Sai lầm #5: Bỏ qua việc bổ sung vi chất

Đây là nguyên nhân sâu xa khiến con “không thèm ăn”.

Nhưng sai lầm chỉ là bề nổi. Đây mới là 4 nhóm nguyên nhân gốc rễ.

Nếu mẹ không tìm đúng nguyên nhân thì có nhồi bao nhiêu cũng không vào!



Biếng ăn sinh lý

Rất bình thường ở các giai đoạn 9-18 tháng và 2-3 tuổi. Mẹ đừng hoảng!



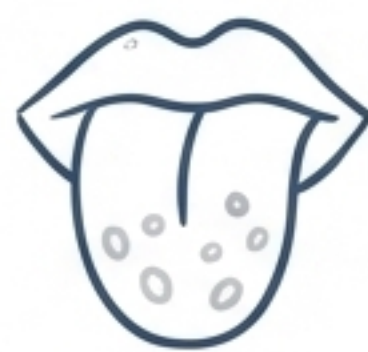
Biếng ăn tâm lý

Nguy hiểm nhất. Gây ra bởi việc bị ép, mắng, dọa khi ăn.



Biếng ăn bệnh lý

Do các vấn đề sức khỏe như táo bón, thiếu máu, trào ngược...

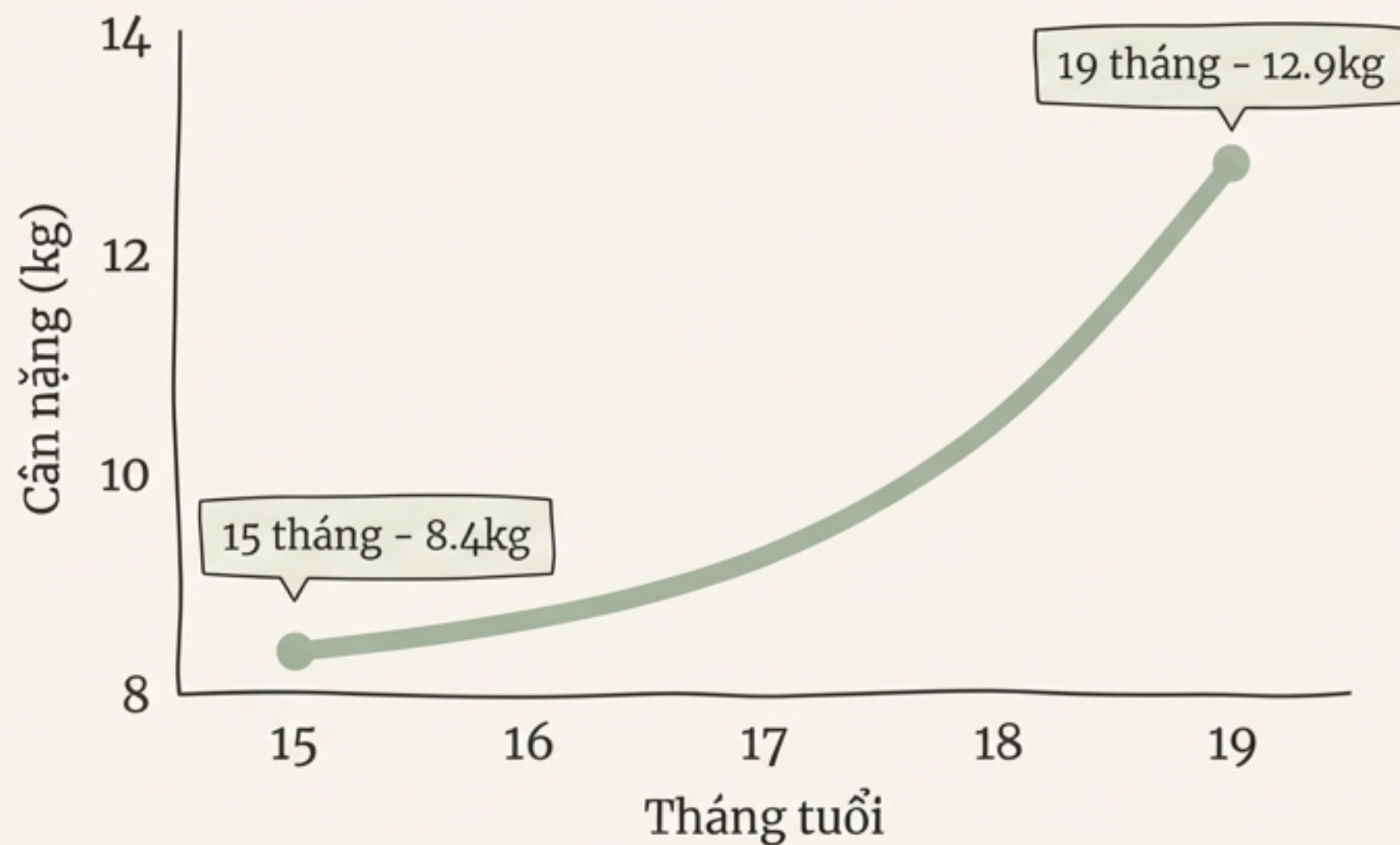


Biếng ăn do thiếu vi chất

Đặc biệt là thiếu Kẽm, làm mất vị giác, khiến con không thấy ngon miệng.

Từ 8,4kg lên 12,9kg: Hành trình thoát biếng ăn thành công của con trai mình

Biểu đồ cân nặng của bé Cà Phê



**"Tăng 4,5kg
trong 4 tháng!"**

Và đây là chính xác 7 bước
mình đã áp dụng.

Giải pháp thực tế 7 bước: Nền tảng cho bữa ăn vui vẻ

1



Bước 1: Quy tắc 30 phút VÀNG

Dừng ngay việc ép buộc, đuổi theo đút. Chỉ cho con ăn trong 30 phút, hết giờ dọn đi (tuyệt đối không la mắng).

2



Bước 2: Thiết lập lịch ăn “bất di bất dịch”

3 bữa chính + 2 bữa phụ. Các bữa cách nhau ít nhất 2,5 – 3 tiếng để con kịp đói.

3



Bước 3: Cắt bỏ “kẻ phá bình”

Hoàn toàn không ăn vặt & uống sữa trong vòng 2 tiếng trước bữa chính.

Giải pháp thực tế 7 bước: Khơi gợi lại niềm yêu thích ăn uống



Bước 4: Biến tấu thực đơn & trình bày

Đổi món liên tục 5-7 ngày/lần. Dùng khuôn, tạo hình ngộ nghĩnh để món ăn hấp dẫn hơn.



Bước 5: Trao quyền tự chủ

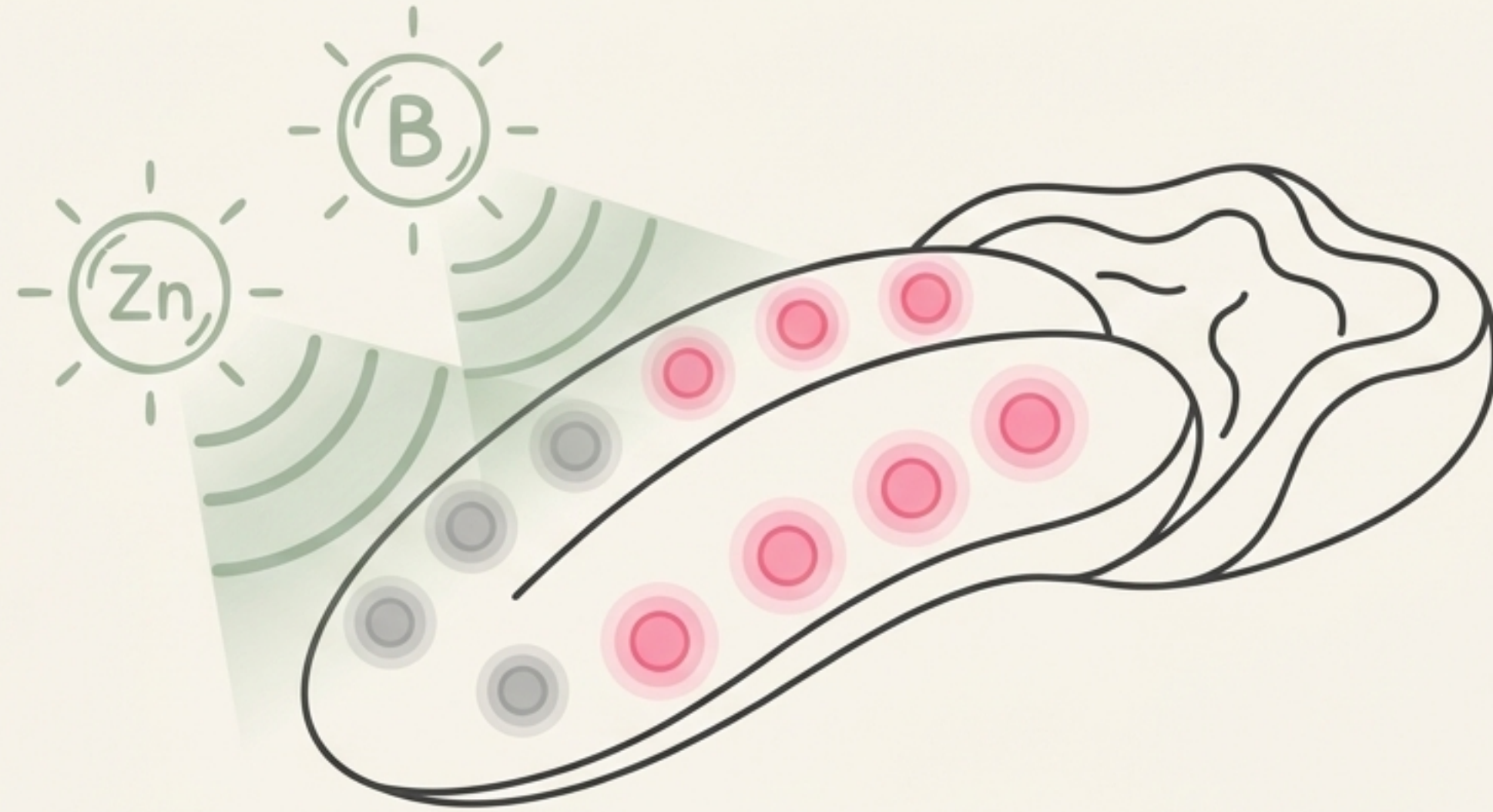
Cho con tự xúc! Dù bắn, dù rơi vãi, trẻ tự xúc có thể ăn nhiều hơn 30-50%.



Bước 6: Sức mạnh của bữa cơm gia đình

Cả nhà ăn cùng bé, tắt TV & điện thoại. Tạo không khí vui vẻ, làm gương cho con.

Bước 7 - “Chìa khóa” kích hoạt vị giác tự nhiên của con



Bổ sung vi chất đúng và đủ

- ✓ Thiếu kẽm và vitamin nhóm B là nguyên nhân hàng đầu khiến con mất vị giác.
- ✓ Bổ sung đúng liều lượng trong 2-3 tháng.
- ✓ Hiệu quả rõ rệt: Sau 7-14 ngày, bé sẽ tự cảm thấy thèm ăn, chủ động đòi ăn.

(Mình đã dùng sản phẩm [Product Name Mentioned in Script] – đã có kiểm nghiệm. Mẹ nên tham khảo ý kiến chuyên gia để có liều lượng phù hợp cho con.)

Và đây là kết quả không thể tin được!



Từ 18 tháng: Bắt đầu tăng đều 1,2kg/tháng.



Sau 4 tháng: Tăng tổng cộng 4,5kg.



Hiện tại: Tự giác xúc hết 2 bát cơm, bữa ăn không còn là nước mắt!

Bắt đầu hành trình của bạn ngay hôm nay!

QUÀ TẶNG MIỄN PHÍ



Checklist 7 Bước & Thực Đơn 30 Ngày đa dạng cho bé biếng ăn.

Để nhận quà, hãy comment cú pháp:
‘CON BIẾNG ĂN’

Dành cho 500 mẹ đầu tiên. Link tải sẽ được tự động gửi vào inbox của bạn.



**“Con chỉ biếng ăn với mẹ,
chứ không biếng ăn với đoi.”**

Khi mẹ thay đổi, con sẽ thay đổi.

Chúc mẹ và bé yêu sớm có những bữa ăn thật vui vẻ và ngon miệng!