



Hướng đến nuôi dạy
em bé ăn uống vui vẻ

NHỮNG BỮA ĂN DẶM VUI VẺ CÙNG GIA ĐÌNH

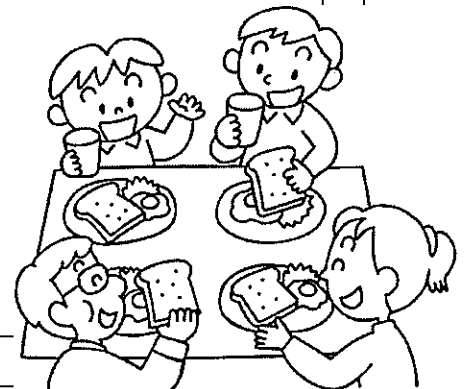
NUÔI DƯỠNG NIỀM THÍCH THÚ ĂN UỐNG CỦA BÉ, TRONG SỰ YÊN TÂM VÀ DỄ CHỊU!

TẠI SAO ĂN DẶM LẠI CẦN THIẾT ?

- ★ Cùng với sự phát triển của bé, sữa mẹ hoặc sữa bột sẽ không còn đáp ứng đủ dinh dưỡng cho bé nữa, phải ăn dặm để bổ sung thêm.
- ★ Ăn dặm giúp bé chuyển từ phát triển từ chức năng “Uống” sữa mẹ hoặc sữa bột, sang phát triển chức năng “Ăn” dặm
- ★ Nuôi dưỡng niềm vui với việc ăn của bé, thông qua việc trải nghiệm nhiều hương vị món ăn.

NỘI DUNG CHÍNH CỦA ĂN DẶM

- ★ Hãy điều chỉnh nhịp sinh hoạt để tạo cho bé thời gian thấy đói bụng.
- ★ Hãy quan sát kỹ chuyển động miệng của em bé để điều chỉnh độ mềm món ăn cho phù hợp với sự phát triển của bé.
- ★ Gia vị nhạt. Khi mới bắt đầu tập ăn dặm, không dùng gia vị mà cho bé trải nghiệm vị của dashi và chính nguyên liệu món ăn.
- ★ Khả năng đề kháng với vi khuẩn của em bé còn yếu, Vậy nên hãy rửa tay và các dụng cụ làm bếp kỹ càng.
- ★ Hãy vừa cho bé ăn vừa trò chuyện vui vẻ với bé.



TIÊU CHUẨN THỰC HIỆN QUÁ TRÌNH ĂN DẶM

ベトナム語

	Bắt đầu ăn dặm			Hoàn thành ăn dặm		
	Ăn dặm sơ kỳ (Khoảng 5 ~ 6 tháng)		Ăn dặm giữa kỳ (Khoảng 7 ~ 8)	Ăn dặm cuối kỳ (Khoảng 9 ~ 11)		Ăn dặm giai đoạn kết thúc (Khoảng 12 ~ 18)
Ăn dặm và cho bú	Sáng 6 giờ					Ăn sáng 7 ~ 8 giờ
Mức tiêu chuẩn	10 giờ	+	+	+	+	(Đồ ăn nhẹ)
Ví dụ về lịch cho ăn	Chiều 2 giờ					Bữa trưa 12 giờ
Ăn dặm	6 giờ					Bữa ăn nhẹ
Sữa	10 giờ					Bữa tối 6 giờ

☆ Cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa bột khi bé muốn.

(Khi bé có thể ăn dặm được nhiều thì giảm dần sữa mẹ hoặc sữa bột theo lượng ăn dặm mà bé ăn thêm được)

Nếu cho bé uống sữa tươi hoặc sữa bột thì khoảng 300~400ml/ ngày (Hoặc 200ml sữa tươi + pho mai, sữa chua)

Cho bé bú sữa mẹ khi bé muốn đồng thời giữ nhịp sinh hoạt điều độ.

Hướng dẫn về cách cho bé ăn	☆ Quan sát biểu hiện của bé, và bắt đầu cho ăn từ 1 thìa /1 ngày	☆ Tạo nhịp sinh hoạt điều độ, ăn dặm mỗi ngày 2 lần	☆ Coi trọng nhịp sinh hoạt điều độ, và xúc tiến ăn dặm thành 3 buổi/ngày	☆ Coi trọng nhịp điệu 3 buổi ăn/ngày, và điều chỉnh sinh hoạt cho ổn định.	
☆ Bé muốn uống thêm bao nhiêu sữa mẹ hoặc sữa bột thì cho uống bấy nhiêu.	☆ Tăng thêm nhiều loại nguyên liệu để lưỡi bé làm quen nhiều hương vị	☆ Ăn cùng nhau (Ăn cùng gia đình)	☆ Ăn cùng nhau (Ăn cùng gia đình)	☆ Tăng thêm niềm thích thú được tự mình xúc ăn thay vì dùng tay bốc.	
Chuyển động của miệng	Bé dần dần biết khép miệng lại để đồ ăn vào miệng, và nuốt.	Bé khép miệng lại và có thể dùng hàm trên để đỡ áo lưỡi.	Bé đi chuyển lưỡi và cho thức ăn lên răng hàm, dùng lợi để nghiền thức ăn.	Bé biết dùng răng để nhai.	
Hãy chờ cho đến khi bé tự dùng môi					
Hình thức chế biến	Nghiền nát, mịn (Dạng súp sền sệt → Dạng mịn)	Độ mềm mức dùng lưỡi nghiền được (Dạng đậu phụ)	Cứng ở mức dùng lợi nghiền được (Mềm như chuối)	Cứng ở mức dùng lợi nghiền được	
u n g c h o ã n t i ê u c h u ã n m b i l à	I Cơm Hoặc Bánh mì Hoặc Mì udon 	① Bắt đầu từ cháo nghiền	Cháo hạt 50~80 g	Cháo hạt 90 g ~ Cơm nhão 80 g	Cơm mềm 90g ~ Cơm 80g
		② Cho bé ăn thử rau nghiền nhỏ	Cháo bánh mì	Bánh mì	Bánh mì nướng, bánh mì
	II Rau Các loại quả 	③ Khi bé đã quen cho bé thử đậu phụ nghiền	Udon ninh nhão	U don ninh mềm	U don ninh mềm
		Cho bé ăn thử cá thịt trắng lòng đỏ trứng	20 ~ 30 g	30 ~ 40 g	40 ~ 50 g
	III Các loại quả Hoặc Thịt Hoặc Đậu phụ Hoặc Trứng Hoặc Sản phẩm từ sữa 	※ Cháo nghiền nhỏ là cháo hạt đã nghiền nát và rây mịn	10 ~ 15 g	15 g	15 g ~ 20 g
			10 ~ 15 g	15 g	15 g ~ 20 g
		30 ~ 40 g	45 g	50 ~ 55 g	
		1 lòng đỏ ~ 1/3 cá quả trứng	Cá quả trứng 1/2 quả	1/2 quả trứng → 2/3 quả	
		50 ~ 70 g	80 g	100 g	

※ Đây là lượng ăn trong trường hợp dùng một loại thực phẩm. Trường hợp dùng 2 loại thì giảm xuống 1/2.

Hãy tập cho bé ăn thử các loại cá và thịt ít mỡ (như thịt đỏ)!

Số lượng ghi bên trái, chỉ là lượng chuẩn. Ứng theo ý muốn ăn, sự trưởng thành, và tình trạng phát triển của trẻ, mà điều chỉnh lượng

Đánh dấu mốc phát triển của bé vào biểu đồ phát triển và theo dõi xem chiều cao, cân nặng của bé có nằm trong mốc phát triển thích hợp hay là đi lệch nhiều so với đường phát triển, hoặc chỉ đi theo chiều ngang không. Nếu có hãy trao đổi với bác sĩ, điều dưỡng, chuyên gia dinh dưỡng.

Hãy tạo cho bé tiền đề ăn dặm tốt, để phòng ngừa các bệnh liên quan đến đời sống sau này!



★ **Bắt đầu ăn dặm**

- Có bé đã cứng chưa?
- Bé có thể ngồi được khi có người đỡ chưa?
- Bé đã bú sữa theo đúng giờ cố định chưa?
- Bé có hứng thú với đồ ăn không? (Như chày dãi, chuyển động miệng, với tay ra)
- Cho thìa vào miệng bé có đẩy ra không?

Khoảng từ 5-6 tháng tuổi trở đi hãy bắt đầu theo dõi các biểu hiện ghi ở bên trái và bắt đầu tập cho bé!



◎ **Lượng tiêu chuẩn để cho bé tập ăn khi bắt đầu ăn dặm**

Số ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	30
I Cơm, bánh mì, udon Nguồn năng lượng	♂	♂♂	♂♂♂	♂♂♂♂	♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂♂♂	Tăng dần 5~6 thìa									
II Rau (Hoa quả) Nguồn vitamin, khoáng chất								♂♂	♂♂♂	♂♂♂♂	♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂♂♂	Tăng dần lên			
III Đậu phụ, cá, lòng đỏ (thịt) Nguồn đạm															♂♂♂♂	♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂	♂♂♂♂♂♂♂♂♂

Đối với loại thực phẩm bé mới ăn lần đầu hãy cho bé ăn thử một thìa vào hôm sức khỏe bé tốt.

★ **Nội dung cần chú ý**

- Hạn chế cho bé ăn những đồ ăn khó tiêu hoá hoặc dễ bị dị ứng. (Củ gobo, củ sen, nấm, mực, bạch tuộc, tôm, cua, trứng cá hồi, soba v.v...)
- Trước 1 tuổi không cho bé ăn mật ong để tránh ngộ độc vi khuẩn botulus
- Không cho bé uống sữa tươi thay sữa mẹ hoặc sữa bột cho tới khi bé hơn một tuổi. (Nếu chỉ ở mức dùng khi chế biến đồ ăn dặm thì không vấn đề gì)

Có nhiều em bé đang dần không thích ăn cháo trắng hoặc cơm trắng. Vì thế hãy cho bé biết vị ngon thực sự của cơm gạo!

★ **Cách nấu cháo (Lượng nước tiêu chuẩn khi nấu)**

	Cháo loãng mức 10	Cháo loãng mức 7	Cháo loãng mức 5	Cơm nhão
Từ gạo	Gạo 1 : Nước 10	Gạo 1 : Nước 7	Gạo 1 : Nước 5	Gạo 1 : Nước 3
Từ cơm	Cơm 1 : Nước 9	Cơm 1 : Nước 6	Cơm 1 : Nước 4	Cơm 1 : Nước 2

※ Chất lượng và số lượng của món cháo nấu ra còn tùy thuộc vào kích cỡ nồi nấu nữa. Khi mới bắt đầu chỉ nên cho bé ăn một lượng nhỏ. Nên chỉ cần nấu một ít gạo là đủ.

★ **Đề bé không bị thiếu sắt và vitamin**

Từ 6 tháng tuổi trở đi, bé bú sữa mẹ có thể bị thiếu sắt hoặc vitamin. Do đó hãy phán đoán thời kỳ thích hợp để bắt đầu cho bé ăn dặm, giúp bé hấp thu sắt và vitamin D từ nhiều loại thực phẩm. Có thể dùng thêm sữa dành cho trẻ em hoặc sữa bổ sung (từ 9 tháng trở đi)

[Thực phẩm có nhiều sắt]
Gan/Thịt, cá màu đỏ/Sản phẩm từ đậu (Đậu phụ, natto, bột đậu xay v.v...)
trứng/rau cải - rau cải bó xôi

★ **Về dị ứng thực phẩm**

- ◆ Không có bằng chứng khoa học nào cho thấy bắt đầu quá trình ăn dặm chậm hơn, dùng loại thực phẩm đặc biệt thì sẽ tránh được
- ◆ Cách để phòng tránh dị ứng là dưỡng da đều đặn, giữ cho da luôn trong tình trạng tốt
- ◆ Khi tiến hành việc ăn dặm, nếu thấy bé có biểu hiện bị dị ứng đồ ăn thì không nên tự phán đoán mà nên đi khám và thực hiện theo lời khuyên của bác sĩ.

★ **Menu từ nguyên liệu nấu cho người**

Ví dụ) Chia cho bé một ít từ phần cà ri nấu cho người lớn
[Cách làm]

- ① Cắt nguyên liệu nấu cà ri ra. Cho dầu ăn vào nồi và đảo qua
- ② Khi nguyên liệu thấm đều dầu thì ninh như cho đến khi nguyên liệu mềm.
- ③ Cho viên cà ri vào

Chia nhỏ nguyên liệu theo từng loại súp...

- ☞ Vị bơ: Sau khi chia thì trộn với bơ
- ☞ Hầm với sữa: Sau khi chia thì bỏ sữa bột hoặc sữa tươi vào mình. (Sau 9 tháng)
- ☞ Ninh theo vị riêng: Sau khi chia thì bỏ gia vị vào
- ☞ (Sau 9 tháng) Sau khi luộc nguyên liệu qua với nước nóng hoặc nước thì bỏ viên bột cà ri vào, sau đó bỏ sữa bột hoặc sữa tươi vào thành món cà ri hầm sữa.

Cách chọn thìa

Chọn thìa có phần bầu hẹp, nông (phẳng) để bé ngậm lấy thức ăn vào.

Chọn loại cán dài sẽ dễ xúc hơn.

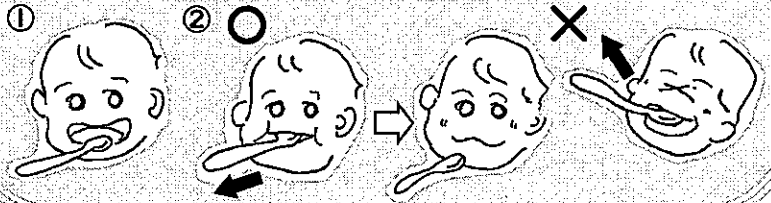


Phần mũi hẹp và nông

Phần cán dài

Cách cho ăn dặm

- ① Đặt thìa trên môi dưới của bé và chờ bé mở miệng
- ② Sau khi bé há miệng đón lấy thức ăn vào trong miệng rồi thì rút thìa ra theo chiều ngang. Không cạy xát thìa vào cằm trên của bé.
- ③ Chờ bé nuốt xong thì dứt thìa tiếp theo.



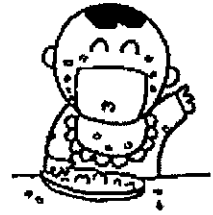
Cho bé được “Bốc ăn bằng tay” sẽ giúp bé ham ăn hơn

Nếu thấy bé muốn sờ vào đồ ăn, muốn bốc đồ ăn để biết cảm giác, thì mẹ hãy chuẩn bị đồ ăn mà bé dễ bốc bằng tay nhé.

Dù không còn thấy bé hứng thú nữa thì mẹ cũng nên chuẩn bị môi trường ăn uống sao cho bé có thể bốc ăn bằng tay khi bé muốn.

Vì đây là những điều cơ bản giúp bé sau này có thể cầm ăn bằng thìa một cách khéo léo, nên mẹ hãy cho bé được trải nghiệm thật nhiều nhé.

Bé thể hiện hứng thú với đồ ăn là cơ hội để bắt đầu tập cho bé ăn dặm!



◆ Câu hỏi thường gặp ◆

Q: Có nên cho bé uống thêm nước?

A: Bé nhận đủ nước qua sữa mẹ, sữa bột, và đồ ăn dặm, vì thế chỉ cho bé uống thêm ít nước trắng, nước trà loãng để tráng miệng sau khi ăn hoặc sau khi tắm xong thôi. Không cần cho bé nước ngọt hoặc nước ion.

Q: Sữa bột bổ sung thêm là gì?

A: Là sữa tăng cường nhiều sắt thay cho sữa tươi.

Không phải là thay thế cho sữa mẹ và sữa bột trẻ em.

Từ 9 tháng bé có thể dùng được, nhưng nếu bé ăn dặm tốt thì không cần thiết phải đổi sang sữa bột bổ sung. Tuy nhiên, sữa này có thêm sắt và vitamin D, nên có thể cho thêm vào đồ ăn dặm cũng được ©

Các điểm lưu ý khi dùng đồ ăn sẵn

- ★ Chọn loại có độ mềm phù hợp với bé
Trước khi cho bé ăn mẹ nên ăn thử một miếng để kiểm tra vị, độ mềm, nhiệt độ
- ★ Tham khảo hướng dẫn làm đồ ăn dặm để biết về độ lớn, độ mềm, hương vị
- ★ Dùng để bổ sung dinh dưỡng khi đi ra ngoài, hoặc làm sốt cho món ăn khác
- ★ Không cho bé ăn lại đồ ăn dờ hoặc đồ dùng còn thừa
Trước khi cho bé ăn hay san bột sang cái đựng khác cất vào tủ lạnh

Để phòng cho trường hợp khẩn cấp

- ★ Kể cả những bé bú sữa mẹ hoặc ăn sữa bột cũng nên chuẩn bị sẵn thì yên tâm hơn. Nếu không có bình sữa thì nên chuẩn bị thêm cốc giấy, thìa, nước uống (nước mềm). Nếu có sữa dạng nước thì không cần chế biến vẫn có thể dùng luôn.
- ★ Chuẩn bị bữa ăn đủ nguyên liệu đủ cả món chính, thức ăn chính, rau. Ngoài những đồ ăn dặm thường dùng, hãy định kỳ mua thêm cả đồ ăn khô, đồ hộp, nước rau ép. Nước rau ép nên định kỳ mua hộp mới thay thế.
- ★ Khi có sự cố, sẽ khó mua được đồ ăn dặm đặc biệt dành cho trẻ bị dị ứng, do đó nên mua sẵn.

Cho bé và gia đình khi có sự cố như thiên tai...

