

Cách bắt đầu cho ăn dặm

Tòa thị chính Tp Yamato
Ban sukusuku nuôi dạy trẻ
Chuyên viên quản lý dinh dưỡng
Phụ trách Bảo vệ sức khỏe mẹ và bé

◆ Tại sao phải cần cho ăn dặm ?

- Bổ sung thêm dinh dưỡng bị thiếu khi chỉ uống sữa mẹ và sữa bột
- Cho bé nếm thử những mùi vị khác ngoài sữa mẹ và sữa bột
- Tập cho bé từ miệng "uống" sữa mẹ và sữa bột chuyển qua miệng "ăn" đồ ăn

◆ Bắt đầu cho ăn dặm từ lúc nào ?

Từ khoảng 5~6 tháng tuổi

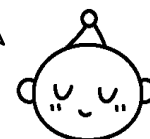
- Cổ của bé đã được cứng chắc
- Ngồi vững khi được nâng đỡ
- Uống sữa mẹ hoặc sữa bột cách khoảng từ 3~4 tiếng
- Nhìn chăm chăm và chảy nước miếng khi thấy bố mẹ ăn



◆ Khi làm đồ ăn dặm cần để ý điều gì ?

- ☆ Hãy rửa tay sạch sẽ ! !
- ☆ Hãy đun nóng đồ ăn
- ☆ Không cho bé ăn đồ ăn để dành lại và thức ăn dư
Hãy sử dụng giới cách bảo quản đông lạnh ♪

Sức đề kháng của bé rất yếu nên hãy cẩn



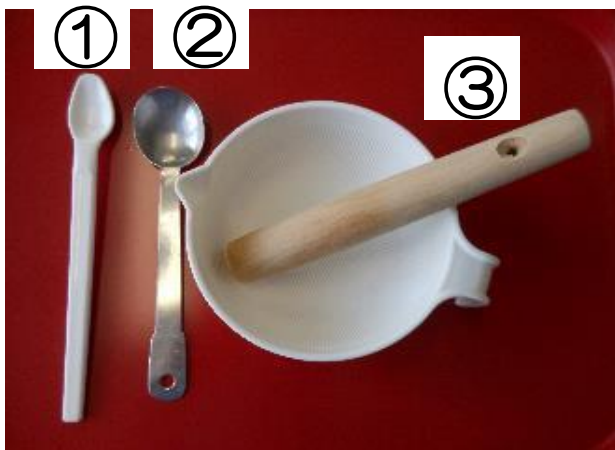
◆ Những đồ ăn không được cho ăn trước 1 tuổi

- Mật ong
- Sữa tươi (Chỉ dùng một chút khi làm đồ ăn dặm cho bé khoảng từ 7,8 tháng tuổi thì OK)

◆ Những đồ ăn lưu ý không cho bé ăn nhiều

- Bánh dẹt cho em bé
- Nước ngọt và nước trái cây dẹt cho em bé
- Nước ion (Chỉ khi bác sĩ kê dẹt thì mới dẹt)

◆ Cần chuẩn bị những gì?



① **Muỗng dùng cho ăn dặm**



Nhỏ và có chiều

Có chiều dài phần

② **Muỗng đo lường (muỗng nhỏ)**

③ **Cối và chày dùng để nghiền**

Loại size nhỏ sẽ dễ sử dụng.



④ **Yếm cho bé**

Đầu tiên có thể dùng khăn loại to cũng OK.

⑤ **Khuôn làm nước đá**

Có thể phân ra từng lần ăn và bảo quản đông lạnh.

⑥ **Bịch giữ đông (Freeze bag)**



Trước tiên chuẩn bị những đồ dùng này thì sẽ yên tâm.

◆ Đầu tiên sẽ cho bé ăn gì?

Bắt đầu từ cháo nấu loãng 10 phần (như súp sệt)

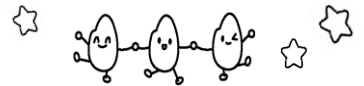
Ngày thứ 1 cho bé ăn khoảng **1 muỗng nhỏ** của muỗng đo lường

Hãy quan sát và cho ăn thêm từ từ.

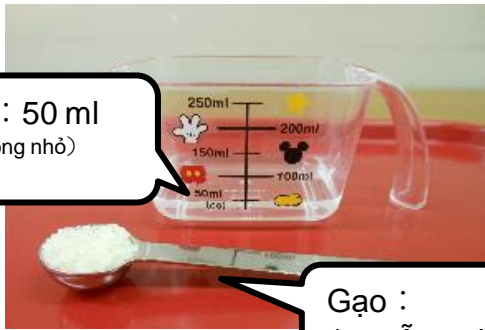


◆ Cách nấu cháo loãng 10 phần (như súp sệt)

Dùng nồi cơm điện nấu cùng với cơm người lớn ăn sẽ rất dễ dàng !



① Đo lượng gạo và nước



Nước : 50 ml
(10 muỗng nhỏ)

Gạo :
1 muỗng nhỏ

③ Bỏ đồ đựng chịu nhiệt vào chính giữa trên gạo trong nồi cơm điện đã chuẩn bị nấu



Bấm nấu
bình
thường !

② Bỏ gạo và nước vào đồ đựng chịu nhiệt



④ Cháo loãng 10 phần đã nấu xong!!
(Bên trong của đồ đựng chịu nhiệt)



⑤ Bỏ cháo loãng 10 phần vào cối



⑥ Dùng chày nghiền cho đến khi không còn hạt



Như vậy thì
vẫn còn khó
ăn.

⑦ Bỏ nước nóng vào



Gần giống như
súp sệt !

⑧ Hãy nghiền thêm cho đến khi không còn hạt là hoàn thành !!



◆ Cách nấu cà rốt (như súp sệt)

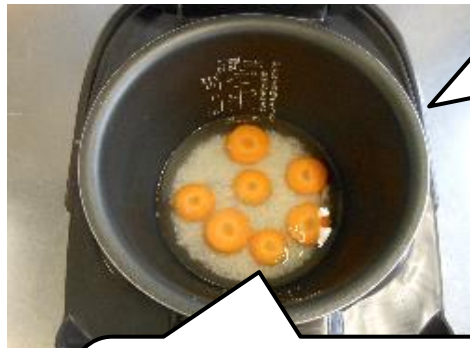
Cà rốt cũng luộc bằng nồi cơm điện khi nấu cơm cho người lớn.



① Cà rốt gọt vỏ và cắt tròn



② Bỏ cà rốt vào nồi cơm điện đã chuẩn bị nấu



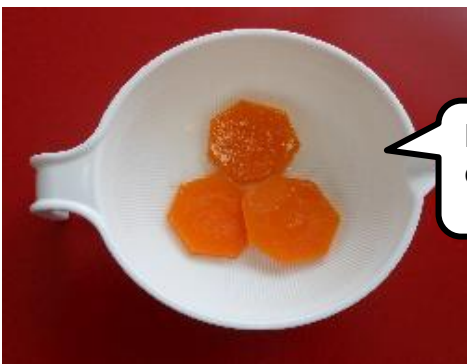
Bấm nấu bình thường!

③ Đã xong cà rốt luộc !!



Nếu sợ mùi vị cà rốt dính ra cơm thì hãy lấy giấy bạc hoặc giấy dùng nướng bánh bọc cà rốt lại thì sẽ không sao.

④ Bỏ cà rốt vào cối



Như vậy thì vẫn còn khó ăn.

⑤ Dùng chày nghiền cho đến khi không còn hạt



⑥ Bỏ nước nóng vào

Gần như súp sệt!



⑦ Hãy nghiền thêm cho đến khi không còn hạt là hoàn thành!!



© Khi lần đầu tiên cho bé ăn thì hãy bắt đầu từ **1 muỗng nhỏ**

◆ Cách bảo quản đông lạnh

Hãy nấu nhiều và chia ra từng phần nhỏ bỏ vào đông lạnh thì sẽ rất tiện lợi.

① Bỏ vào khuôn làm đá và làm đông



② Khi đã đông thì lấy ra và bỏ vào bịch giữ đông (Freeze bag)



☆ Không có khuôn làm đá...

① Bỏ vào bịch giữ đông để bằng phẳng và cho thoát không khí ra hết



② Lấy đũa làm dầu từng phần rồi bỏ vào ngăn đông



③ Khi đã đông thì xếp lại và lấy từng phần để dùng



◎ Nếu bảo quản đông lạnh thì hãy dùng hết **trong 1 tuần**

◎ Nhất định phải nấu và làm nóng lên rồi mới cho bé ăn (Dùng lò vi sóng cũng OK)