



Thức ăn vui khỏe đầu tiên

Hướng dẫn đơn giản về thức ăn đặc

Vietnamese version:
Fun first foods

Public Health 
Scotland

Thông tin và các tư liệu khác

Bạn có thể xem thêm thông tin về ăn dặm và các thức ăn đầu tiên tại:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



Để biết thêm các công thức nấu ăn, hãy tới thư viện sách nấu ăn dành cho thời kỳ ăn dặm.

Để biết thêm thông tin về Best Start Foods, chương trình cung cấp hỗ trợ cho các gia đình đủ điều kiện mua các thực phẩm tốt cho sức khỏe:
www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc răng miệng cho bé:
www.childsmile.nhs.scot

Hỏi thông tin từ các chuyên gia là điều hết sức quan trọng nếu bạn đang có ý định nuôi con bằng phương pháp ăn chay, vì vậy, hãy trao đổi với y tá thăm khám y tế tại nhà của bạn.



Mục lục

Cuốn sách này giúp ích cho bạn như thế nào	2
Nên ăn gì?	6
Bắt đầu	10
Tiếp tục	14
Các bữa ăn nhẹ	18
Con bạn có thể uống gì?	22
Các loại thực phẩm cần tránh nếu ăn dặm trước sáu tháng tuổi	26
Công thức	30





Cuốn sách này giúp ích cho bạn như thế nào

Là cha mẹ, bạn muốn có sự khởi đầu tốt nhất cho bé. Thức ăn và đồ uống rất quan trọng đối với sức khỏe hiện tại và tương lai của bé.

Thông tin trong cuốn sách này có thể hoàn toàn khác với những gì bạn đã đọc trước đó, hoặc những gì bạn bè và gia đình đã nói với bạn. Nghiên cứu mới về việc cho trẻ ăn luôn được thực hiện và những thông tin, lời khuyên ở đây cũng dựa trên những phát hiện gần đây nhất. Hy vọng sẽ giúp bé của bạn có được sự khởi đầu tốt nhất.

Ăn dặm là gì?

Ăn dặm là quá trình giới thiệu dần dần nhiều loại thực phẩm cho bé ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức cho đến khi bé ăn cùng một loại thực phẩm lành mạnh như những người khác trong gia đình. Đôi lúc điều này được gọi là 'bắt đầu làm quen với thức ăn đặc'.

Nếu bạn đang cho con bú, bạn nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ bên cạnh thức ăn đặc. Vì như vậy sẽ có lợi cho cả mẹ và con. Nếu bạn đang cho con uống sữa công thức, hãy tiếp tục cho bé dùng sữa giai đoạn đầu cùng với thức ăn đặc. Trong chín tháng đầu, phần lớn dinh dưỡng cho bé đến từ sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Số lần cho bú sữa sẽ giảm xuống khi bé ăn được nhiều thức ăn hơn. Bé có khả năng cho bạn biết khi nào thì bé sẵn sàng ngừng ăn bú. Nếu bạn muốn cho bé uống sữa bột, bạn nên dùng sữa bột tiệt trùng nguyên chất trong cốc sau ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ. Số lượng cũng sẽ giảm dần dần.





Khi nào là thời điểm tốt nhất để giới thiệu thức ăn đặc?

Giới thiệu thức ăn đặc là một cột mốc quan trọng trong sự phát triển của bé giống như tập đi và tập nói. Từ đó giúp trẻ học về kết cấu, hương vị và sinh hoạt dùng bữa chung. Hiện nay, các chuyên gia sức khỏe khuyên rằng bé nên bắt đầu chuyển sang thức ăn đặc từ khoảng sáu tháng tuổi. Trong sáu tháng đầu, tất cả dinh dưỡng cần thiết cho bé đến từ sữa mẹ (hoặc sữa công thức), nhưng sau sáu tháng, bé sẽ cần nhiều chất dinh dưỡng hơn lượng chất mà sữa có thể cung cấp, ví dụ như sắt. Bạn nên chủ động tăng dần sự đa dạng và lượng thức ăn đặc để sau 12 tháng, thực phẩm sẽ là phần chính trong khẩu phần ăn của bé chứ không phải sữa mẹ hay sữa công thức nữa. Điều này sẽ giúp con bạn mau lớn và phát triển đúng cách.

Những lợi thế nếu ăn dặm vào tháng thứ sáu là gì?

Trước sáu tháng tuổi, hệ tiêu hóa, miễn dịch và thận của bé vẫn còn đang phát triển. Chờ đến sáu tháng sẽ đảm bảo các hệ thống này được phát triển đầy đủ để xử lý thức ăn đặc. Ăn dặm quá sớm có thể ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của bé. Ăn dặm vào tháng thứ sáu sẽ dễ dàng hơn vì bạn có thể cho bé ăn thức ăn cầm tay (finger food) dạng mềm hoặc thức ăn nghiền. Không cần phải xay nhuyễn. Thêm nữa, bát và thìa không cần phải tiệt trùng.

Thế những đứa trẻ bụ bẫm hơn - bé có cần ăn thức ăn đặc sớm hơn không?

Cân nặng của bé khi sinh ra không liên quan - hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch và thận của trẻ phát triển với tốc độ như nhau bất kể cân nặng là bao nhiêu. Không nhất thiết phải cho trẻ ăn thức ăn đặc sớm hơn chỉ vì trẻ nặng hơn những đứa trẻ khác cùng tuổi. Nếu con bạn tỏ ra thường xuyên đói, bé có thể đang tăng trưởng đột phá và cho bú thêm hoặc uống thêm sữa công thức sẽ đủ để đáp ứng nhu cầu của bé. Ngay cả khi trẻ không ngủ trọn giấc cả đêm như trước thì cũng không có bằng chứng nào cho thấy việc ăn dặm sớm hơn sẽ giúp ích. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào, hãy thảo luận ngay với y tá thăm khám tại nhà của bạn.

Chị gái tôi cho con ăn dặm khi con được bốn tháng và các cháu vẫn ổn - tại sao tôi không thể?

Một vài năm trước đây, lời khuyên cho việc ăn dặm là từ bốn tháng tuổi, nhưng đến nay Scientific Advisory Committee on Nutrition (Ủy ban Cố vấn Khoa học về Dinh dưỡng) và Scottish Government (Chính phủ Scotland) ủng hộ chỉ dẫn mới nhất là vào khoảng sáu tháng tuổi. Bạn có thể không lập tức thấy được sự khác biệt về sức khỏe của con bạn so với những đứa trẻ khác được ăn dặm sớm hơn, nhưng bạn có thể tự tin rằng bạn đang cho bé cơ hội tốt nhất để có sức khỏe tốt trong suốt cuộc đời.

Nếu bạn được tư vấn cho ăn dặm vì lý do y tế trước sáu tháng tuổi thì có một số thực phẩm mà bạn nên tránh. Vui lòng xem trang 26 để biết danh sách các loại thực phẩm này.



Trẻ sinh non

Nếu con bạn sinh non, hãy hỏi bác sĩ nhi khoa, y tá thăm khám tại nhà hoặc chuyên gia dinh dưỡng nhi khoa để được tư vấn về những gì tốt nhất cho trẻ.

Làm sao để biết khi nào con tôi sẵn sàng bắt đầu ăn dặm?

Mỗi bé có biểu hiện khác nhau nhưng có một số dấu hiệu cho thấy bé nhà bạn đã sẵn sàng để chuyển sang thức ăn đặc. Đó là:

- * Bé có thể ngồi vững, bé có thể giữ đầu ổn định.
- * Bé có thể với tay lấy đồ vật một cách chính xác; ví dụ, bé có thể thấy một món đồ chơi, nhặt nó lên và tự đưa nó lên miệng.
- * Nếu con bạn được khoảng sáu tháng tuổi và có các biểu hiện trên, bạn có thể thử đưa cho bé một thìa thức ăn mềm để xem bé xử lý như thế nào. Những em bé chưa sẵn sàng sẽ đẩy thức ăn ra ngoài và thức ăn sẽ dính trên mặt nhiều hơn là được bỏ vào miệng. Hãy thử đưa bé thìa thức ăn sau một hoặc hai ngày và đợi đến khi bé có dấu hiệu nuốt.

Nếu con bạn được người khác chăm nom trong ngày, việc này không nên ảnh hưởng đến cách bạn cai sữa cho con. Họ cần biết nếu con bạn đã ăn được thức ăn cầm tay chưa và cách cắt thức ăn an toàn, tốt nhất là cắt thành các miếng dài. Một điều cũng rất quan trọng là bạn cần đảm bảo rằng các thành viên gia đình, bạn bè, nhân viên nhà trẻ hoặc người giữ trẻ chăm sóc cho con bạn cần biết cách giám sát bữa ăn mọi lúc và đảm bảo rằng trẻ đã nuốt hết thức ăn trước khi rời đi.

Hãy nhớ rằng, cuốn sách này chứa những thông tin cập nhật nhất về ăn dặm. Có thể bạn sẽ muốn chia sẻ nó với người đang giúp bạn chăm sóc bé.

Nên ăn gì?

Ăn dặm là thời điểm để tìm hiểu về thực phẩm và làm quen với việc ăn uống.

Con bạn sẽ học được rằng:

- * thực phẩm có nhiều màu sắc, mùi vị và kết cấu khác nhau
- * một số thực phẩm được ăn bằng thìa, trong khi các thực phẩm khác có thể cầm và ăn bằng tay
- * một số đồ uống thì dùng cốc.

- * Bạn nên tiếp tục cho con bú hoặc cho con uống sữa công thức (sữa đậm whey giai đoạn đầu), trong lúc đó cho bé làm quen dần với thức ăn đặc. Bạn nên cho bé thử thức ăn đặc khi bé đang thư giãn và vui vẻ. Ban đầu, có thể là sau khi cho bé bú.

Có những thực phẩm mà chúng ta nên ăn hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm sau:

Khoai tây hoặc mì ống, cơm, bánh mì và các thực phẩm giàu tinh bột khác

Những thực phẩm này là các nguồn năng lượng, vitamin và khoáng chất quan trọng và nên là thành phần chính trong chế độ ăn uống của bé. Nhóm này cũng bao gồm ngũ cốc ăn sáng ít đường (không đường), khoai lang, cháo, mì, couscous (bột mì nấu với thịt), củ từ, chuối và bánh chapatti.





Hoa quả và rau củ

Đây là một nguồn chất xơ, vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sức khỏe của bé. Chúng cũng là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống của bé. Bạn có thể sử dụng trái cây tươi, đóng hộp, sấy khô và đông lạnh, và rau. Nếu bạn mua trái cây đóng hộp, hãy chọn trái cây đóng trong nước ép tự nhiên vì nó tốt cho răng của bé hơn là trái cây đóng hộp trong xi-rô. Nếu bạn mua rau đóng hộp, hãy mua loại không cho thêm muối.

Trái cây và rau củ nấu chín là thực phẩm giai đoạn đầu lý tưởng. Bạn có thể thử nghiền một quả chuối, lê hoặc cà rốt hoặc bông cải xanh nấu chín. Bạn cũng có thể cắt lát thành thức ăn cầm tay rồi đưa trẻ.

Để giảm nguy cơ nghẹn hóc:

- * loại bỏ vụn thực phẩm hoặc hạt trước khi cho bé ăn
- * cắt nhỏ trái cây và rau củ, như cà chua bi và nho, thành bốn miếng bằng nhau
- * cắt trái cây lớn thành lát chứ không phải khối.



Để khuyến khích trẻ ăn hoa quả và rau củ, bạn cũng cần phải ăn loại này. Trẻ nhỏ rất thích bắt chước cha mẹ mình.

Thịt, cá, trứng, đậu, các loại hạt và các nguồn protein không phải từ sữa khác

Những thực phẩm này rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của bé, bao gồm thịt nạc, cá trắng, cá có dầu (ví dụ, cá thu tươi, cá hồi và cá mè đóng hộp), gà, trứng, các loại hạt, đặc biệt là đậu phộng, và họ đậu (đỗ, đậu Hà Lan, đậu lăng v.v.) Quorn™ và đậu phụ cũng là nguồn protein tốt. Tránh các loại thịt chế biến, chẳng hạn như thịt xông khói hoặc xúc xích, vì chúng có nhiều muối.



Sữa tiệt trùng nguyên kem và thực phẩm từ sữa khác

Những thực phẩm này chứa canxi cần thiết cho xương và răng chắc khỏe. Chúng cũng cung cấp năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất cho bé. Thực phẩm từ sữa được làm từ sữa, ví dụ, phô mai và sữa chua. Hãy chắc chắn rằng bạn sử dụng các sản phẩm từ sữa tiệt trùng nguyên kem như sữa chua trắng nguyên kem, phô mai tươi nguyên kem và sữa bò tiệt trùng nguyên kem khi nấu, ví dụ như sốt phô mai, bánh trứng, bánh pudding gạo và semolina.



Chất béo

Trẻ dưới 2 tuổi có dạ dày nhỏ hơn so với trẻ lớn tuổi và người lớn. Các em cần thực phẩm giàu năng lượng nên cần nhiều chất béo đầy đủ trong chế độ ăn. Sau 2 tuổi, trẻ có thể dần chuyển sang chế độ ăn ít chất béo, giống như mọi người trong gia đình. Sử dụng dầu thực vật như dầu ô liu hoặc dầu hướng dương để nấu ăn, và bơ thực vật (như hướng dương) cho bánh mì hoặc bánh mì thanh nướng.



An toàn thực phẩm

- * Rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn và rửa tay cho bé trước khi ăn.
- * Đảm bảo rằng chỗ nấu ăn sạch sẽ. Giữ vật nuôi tránh xa chỗ này.
- * Lau sạch mặt bàn bằng khăn sạch trước và sau khi ăn. Rửa tất cả bát, thìa, cốc ăn và bất kỳ hộp đựng nào dùng đến trong nước xà phòng nóng. Bạn có thể sử dụng máy rửa chén.
- * Rửa kỹ tất cả các loại trái cây và rau củ trước khi sử dụng. Bao gồm cả các mặt hàng đóng gói sẵn.
- * Đảm bảo rằng tất cả thịt được nấu đúng cách. Điều này đặc biệt quan trọng đối với thịt gà và thịt băm. Đảm bảo không có thịt còn hồng, nước chảy trong và nóng bốc hơi ở giữa. Thịt phải đạt 75°C ở phần dày nhất khi sử dụng nhiệt kế thịt.
- * Hãy chắc chắn rằng bạn khuấy và kiểm tra mọi món thức ăn được đun nóng trước khi đưa cho bé.
- * Hãy chắc chắn rằng bạn không dùng thực phẩm đã quá hạn sử dụng. Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn thực phẩm.
- * Thực phẩm sau khi chế biến nên bảo quản trong tủ lạnh (dưới 5°C) và ăn trong vòng hai ngày.
- * Rã đông thực phẩm đông lạnh kỹ trước khi hâm nóng và cấp đông lại bất kỳ thực phẩm thừa nào.
- * Khi hâm nóng thức ăn, nên hâm nóng cho đến khi thức ăn nóng bay hơi lên rồi sau đó để nguội trước khi cho bé ăn. Chỉ làm nóng lượng thức ăn bạn cần. Đổ bỏ các thực phẩm đã hâm nóng không ăn tới.
- * Trứng phải được đóng dấu Sư tử Anh hoặc từ chương trình đảm bảo Laid in Britain. Nếu một quả trứng không có mã Sư tử Anh hoặc Laid in Britain thì nó phải được nấu chín hoàn toàn.



Bắt đầu

Bắt đầu như thế nào

Các chuyên gia sức khỏe hiện khuyên rằng trẻ em nên bắt đầu ăn thức ăn đặc từ khoảng sáu tháng tuổi, khi bé có dấu hiệu sẵn sàng (xem trang 5). Chọn một thời điểm trong ngày khi bạn và bé thư giãn. Không có cách thức chuẩn, chỉ là cách nào phù hợp với bạn và bé. Sau một vài tuần, bạn sẽ tìm ra mô hình phù hợp với cả hai. Bạn sẽ cần một cái yếm cho bé, một cái muỗng mềm và một cái bát (những thứ này nên sạch sẽ nhưng không cần phải tiệt trùng nếu bé nhà bạn trên sáu tháng tuổi). Con bạn có thể thích bốc thức ăn cầm tay trực tiếp từ mặt bàn hoặc khay sạch.

Điều gì sẽ xảy ra

Ăn uống là việc thật thú vị và bé cũng sẽ học được điều này! Cố gắng đừng bận tâm quá về thức ăn rơi vãi. Bé nhà bạn có thể nhè thức ăn trong vài lần đầu - điều này khá bình thường, cứ chờ thôi và thử lại vào một ngày khác.

Một số bé học ăn rất nhanh, một số thì mất nhiều thời gian hơn. Bạn có thể phải dụ bé ăn món mới nhiều lần trước khi bé chấp nhận món đó. Nhiều bé chậm ăn lúc đầu; hãy kiên nhẫn và để bé ăn theo tốc độ của bé.

Ghi nhớ: Bé có thể cảm nhận được tâm trạng của bạn. Bạn càng bình tĩnh, con bạn càng thư giãn.



Những thức ăn đầu tiên

Hãy thử những gợi ý về thực phẩm sau cho giai đoạn đầu tiên:

- * Sử dụng đồ ăn gia đình lành mạnh được nghiền kỹ nếu có thể - không thêm đường hoặc muối.
- * Các loại rau nghiền như cà rốt, rau mùi tây, củ cải vàng, bông cải xanh, bí ngòi hoặc súp lơ.
- * Trái cây nghiền như chuối, hoặc hầm lên như táo hoặc lê.
- * Những miếng trái cây mềm nhỏ hoặc rau nấu chín như dưa hấu hoặc cà rốt.
- * Bánh mì nướng, bánh mì, bánh mì pitta hoặc chapatti.
- * Phô mai tiệt trùng, trứng bác/trứng luộc kỹ hoặc miếng cá nấu chín mà bé có thể cầm được (hãy cẩn thận loại bỏ hết xương khỏi cá nấu chín).
- * Bơ đậu phộng ít muối - nhưng hãy nói với y tá thăm khám tại nhà hoặc bác sĩ của bạn nếu gia đình có tiền sử dị ứng hạt hoặc bé nhà bạn bị chàm. Nếu bạn lo lắng về dị ứng trong gia đình, vui lòng xem trang 28 và 29.
- * Gạo non nguyên chất hoặc ngũ cốc khác trộn với thức ăn hàng ngày của trẻ (sữa mẹ vắt hoặc sữa công thức) - luôn để trong bát, không phải bình. Nếu bé nhà bạn được sáu tháng tuổi trở lên, sữa bò tiệt trùng nguyên kem có thể được dùng để trộn với ngũ cốc, nhưng không được uống trước 12 tháng tuổi. Các thông tin thêm về đồ uống xin mời xem trang 22.



Chuối nghiền

Một số loại thực phẩm không được khuyến nghị nếu con bạn chưa đủ sáu tháng tuổi. Nếu bạn quyết định cho bé ăn dặm trước sáu tháng tuổi, hãy tham khảo các thông tin chi tiết ở trang 26.

Tần suất và liều lượng?

- * Hãy bắt đầu với một lượng nhỏ thức ăn trong một bữa ăn mỗi ngày, nghiền hoặc xắt miếng cầm tay, và tăng dần số lượng.
- * Đáp ứng nhu cầu của con bạn bằng cách cho bé ăn khi đói và dừng lại khi no, ví dụ như khi bé ngậm miệng hoặc quay đầu đi.
- * Đừng quên rằng sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn thức ăn quan trọng nhất trong chế độ ăn của bé cho đến 9 tháng tuổi và ban đầu bé vẫn sẽ duy trì lượng sữa thông thường.
- * Tăng dần lượng thức ăn.
- * Cụ thể thế nào tùy theo độ ngon miệng của trẻ - ví dụ, bé có thể muốn vài thìa thức ăn xay nhuyễn hoặc một vài miếng thức ăn cầm tay.
- * Khuyến khích trẻ tự ăn bằng tay ngay khi bé tỏ ra thích thú.
- * Cung cấp cho bé nhiều loại thực phẩm và nhiều dạng kết cấu, đặc biệt là rau củ và trái cây.
- * Không nên ép buộc trẻ ăn - nếu trẻ tỏ ra không thích, hãy thử lại sau.



- * Không thêm đường, mật ong hoặc muối vào thức ăn cho bé. Giai đoạn này, thận của trẻ có thể chưa xử lý được muối. Đường có thể gây hại cho răng của trẻ và không chứa các chất dinh dưỡng quan trọng mà bé cần.
- * Chất ngọt nhân tạo không thích hợp cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nếu trẻ cùng ăn với cả gia đình, thì sẽ có lợi cho cả nhà từ việc ăn ít muối và đường. Xem trang 19 để biết thêm về các bữa ăn gia đình.
- * Không thêm bất kỳ loại thực phẩm nào vào bình sữa của bé vì như vậy bé sẽ cảm thấy no, ăn ít hơn và không hấp thụ được hết chất dinh dưỡng cần thiết.

Không bao giờ để bé một mình khi ăn để phòng trường hợp bé bị nghẹn.



Khi trẻ bắt đầu ăn thức ăn đặc, hãy cho trẻ ngồi một cách thoải mái và hướng mặt về phía trước. Ghế cao sẽ giúp trẻ được hỗ trợ tốt hơn và giảm nguy cơ bị nghẹn. Bé cũng có thể dùng tay để lấy thức ăn dễ dàng hơn. Không bao giờ để trẻ nhỏ hoặc người lớn thiếu kinh nghiệm giám sát việc ăn uống của em bé. Hãy chắc chắn rằng bất cứ ai cho con bạn ăn cần biết những gì là an toàn để cho trẻ ăn, không bao giờ rời mắt khỏi trẻ và đảm bảo rằng trẻ đã nuốt hết tất cả thức ăn trước khi để trẻ nghỉ ngơi. Để xem video và lời khuyên về cách ứng phó khi trẻ bị nghẹn, hãy truy cập vào www.nhs.uk/choking-baby và/hoặc www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Tiếp tục

Khi bé đã quen ăn một vài loại thức ăn đó là lúc chuyển sang:

- * Nhiều bữa hơn - chuyển từ một bữa mỗi ngày sang hai hay ba bữa mỗi ngày. Đến 12 tháng tuổi, bé nhà bạn có thể ăn ba bữa và hai bữa ăn nhẹ bổ sung.
- * Nhiều thức ăn hơn - cho bé ăn thức ăn theo từng nhóm thực phẩm (xem các trang 6-8).
- * Nhiều dạng kết cấu hơn - từ nghiền đến dạng miếng và từ dạng miếng đến thực phẩm băm nhỏ, chuyển từ món mềm cầm tay sang món cứng hơn cầm tay. Trộn một loại thực phẩm mới với một loại quen thuộc, chẳng hạn như thêm đậu lăng nấu chín vào cà rốt nghiền hoặc củ cải vàng, có thể đạt được dễ hơn hơn.
- * Nhiều chất dinh dưỡng hơn - vì con bạn cần nhiều sắt và các chất dinh dưỡng quan trọng khác hơn. Thông tin thêm mời xem trang 17.
- * Nhiều trải nghiệm thức ăn hơn - uống bằng cốc và tự ăn với nhiều loại thức ăn cầm tay hơn.

Quá trình này nên được thực hiện theo tốc độ riêng của bé. Một số bé có thể chỉ muốn một vài thìa hoặc một vài miếng thức ăn cầm tay. Cho phép bé chọn liều lượng và những gì bé muốn ăn từ những gì bạn đưa nhưng không dành quá 20 phút cho bé ăn trên ghế.

Thêm bữa ăn

Khi bé nhà bạn có vẻ đã sẵn sàng, hãy tăng số bữa thức ăn đặc từ một lần một ngày lên hai và ba lần một ngày. Thức ăn đặc nên được cung cấp cho trẻ cùng với thức ăn thường ngày của trẻ. Bạn nên cho bé một cốc nước lọc cùng với thức ăn.

Hãy nhớ mọi đứa trẻ đều khác nhau. Bé nhà bạn sẽ cho bạn biết bé muốn ăn bao nhiêu và điều này có thể thay đổi theo từng ngày. Thông thường, một em bé 10 đến 12 tháng tuổi sẽ có khẩu phần như sau:

Bữa sáng	Ngũ cốc ít đường (ví dụ: bánh quy lúa mì, ngũ cốc yến mạch nóng để nguội) với sữa mẹ, sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh hoặc sữa bò tiệt trùng nguyên kem (nếu con bạn được 6 tháng tuổi trở lên) Trái cây – trái cây mềm xắt miếng
Bữa trưa	Các món được cắt nhỏ hoặc nghiền nhuyễn và thức ăn cầm tay như: <ul style="list-style-type: none">• trứng bác hoặc đậu hằm bỏ lò với bánh mì gối nướng• hoặc súp cà rốt tự làm tại nhà với bánh mì thanh• hoặc mì ống với sốt cà chua và rau củ• và/hoặc chuối cắt nhỏ/nghiền nhuyễn và sữa chua trắng nguyên kem.
Bữa tối	Các món được cắt nhỏ hoặc nghiền nhuyễn và thức ăn cầm tay như: <ul style="list-style-type: none">• cá ngừ và mì ống (trộn dầu hoặc nước) ăn kèm với ngô ngọt• hoặc khoai tây nghiền với phô mai và bông cải xanh• hoặc thịt băm/đậu lăng với khoai tây và cà rốt nghiền• và/hoặc một số loại quả họ cam quýt, đóng hộp trong nước ép hoặc quả tươi.

Sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh vẫn là nguồn dinh dưỡng chính trong 9 tháng đầu và sau đó, bé sẽ dần bắt đầu thích ăn các loại thực phẩm bổ dưỡng dạng rắn khác.



Khi bé ăn nhiều hơn, bé sẽ cần lượng sữa thường dùng ít hơn. Tuy nhiên, bạn vẫn nên cho bé bú sữa mẹ nếu bạn muốn hoặc con bạn cần phải uống khoảng 500-600 ml sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mỗi ngày cho tới khi bé được 12 tháng tuổi.

Nhiều dạng kết cấu hơn

Sẽ rất tốt cho trẻ khi tập ăn thức ăn dạng miếng. Thức ăn có nhiều dạng kết cấu khác nhau và những thức ăn này sẽ khuyến khích trẻ tập nhai. Hãy thử các loại thức ăn cầm tay như cà rốt chín cắt dạng que, hoặc miếng nhỏ vỏ hoặc bánh mì nướng.

Vitamin:

- * Từ 5 tuổi trở lên nên lưu ý việc bổ sung vitamin D hàng ngày, đặc biệt là trong những tháng mùa đông.
- * Trẻ sơ sinh và trẻ em từ khi sinh ra cho đến 4 năm tuổi nên được dùng 10 microgam (ug) vitamin D mỗi ngày quanh năm, trừ khi chúng đang được dùng 500ml sữa công thức hoặc nhiều hơn mỗi ngày.
- * Ở Scotland, vitamin Heathy Star có chứa vitamin D được cấp phát miễn phí cho tất cả phụ nữ mang thai. Sản phẩm bổ sung vitamin D được cấp phát miễn phí cho phụ nữ cho con bú và trẻ em đến 3 tuổi.

Bạn có thể lấy thêm thông tin từ nhân viên thăm khám sức khỏe.



Sắt

Sắt rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ và bé cần được bổ sung sắt trong chế độ ăn khi lớn hơn. Thường xuyên cho trẻ ăn thực phẩm giàu chất sắt như:

- * Các loại thịt, cá đóng hộp, hoặc trứng. Sử dụng thịt băm cho các món ăn như bánh thịt hầm khoai (xem phần công thức). Gan chứa nhiều sắt nhưng không nên ăn nhiều hơn một lần một tuần vì nó chứa quá nhiều vitamin A.
- * Ngũ cốc ăn sáng ít đường có thêm chất sắt. Đậu lăng, đậu và rau xanh cũng chứa một số chất sắt. Quá nhiều chất xơ cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi dưới 2 tuổi có thể khiến bé bị đầy bụng. Điều này có thể làm giảm sự thèm ăn của trẻ đối với sữa và đồ ăn. Vì vậy, bạn nên cho bé ăn đa dạng bánh mì, mì ống, cơm và ngũ cốc và không cho bé ăn quá nhiều các sản phẩm nguyên hạt.
- * Các loại sữa công thức giai đoạn kế tiếp bán trên thị trường là một nguồn cung cấp chất sắt rất tốt nhưng các chuyên gia nhất trí rằng sữa đó không mang lại lợi ích và không cần thiết.



Tránh cho bé ăn các loại nước ép hoa quả hoặc đồ uống hoa quả, chocolate, kẹo, đồ chiên giòn và đồ ăn vặt từ ngô, các loại đồ rán ngập dầu, bánh quy bọc chocolate, bánh ngọt, trà và cà phê. Những thứ này có nhiều chất béo, đường, muối và ít vitamin.



Các bữa ăn nhẹ

Khi bé nhà bạn sắp đến sinh nhật đầu tiên, bạn có thể mong đợi bé ăn được nhiều loại thức ăn khác nhau từ tất cả các nhóm thực phẩm mỗi ngày, chẳng hạn như:



Sốt cà chua và rau củ đơn giản

- * 3-4 món với nhiều loại trái cây và rau quả mỗi ngày
- * 3-4 món chứa tinh bột mỗi ngày, như khoai tây, bánh mì, gạo
- * 2 món chứa protein, như thịt, cá, trứng, đậu
- * 2-3 sản phẩm tiệt trùng từ sữa, như bánh pudding sữa, sữa chua, phô mai.

Cho bé ăn trứng và bơ đậu phộng (bơ lạc) vài lần một tuần để ngăn ngừa dị ứng.

Khi bé lớn hơn, chúng có thể cần một bữa nhẹ giữa các bữa chính, chẳng hạn như:



- * bánh mì kẹp bơ lạc nhỏ
- * dưa chuột thái que hoặc lát trái cây
- * bánh mì với phô mai tiệt trùng hoặc houmous (đậu gà).

Hãy luôn nhớ cho phép trẻ lựa chọn lượng thức ăn theo ý muốn từ những gì bạn đưa cho bé.

Ăn cùng gia đình

Ăn cùng con bạn khiến bé cảm nhận mối quan hệ gia đình, giúp phát triển các kỹ năng xã hội và khuyến khích bé tập thói quen tốt ngay từ nhỏ. Trẻ có thể ăn chậm hơn mọi người và rơi vãi khắp nơi nhưng hãy cố gắng kiên nhẫn. Tắt ti vi để bữa ăn gia đình không bị ảnh hưởng và giúp hình thành thói quen ăn uống tốt.

- * Cố gắng tổ chức các bữa ăn vào cùng một thời điểm mỗi ngày – từ đó bé nhà bạn sẽ mong đợi đến bữa và cảm thấy việc ăn uống vui vẻ.
- * Hãy nấu món gì đó mà cả nhà đều có thể ăn.
- * Đừng bỏ muối hoặc đường khi nấu ăn (kể cả khi ăn nước thịt và viên xúp) mọi thành viên sẽ được hưởng lợi ích từ việc ăn ít muối và đường.
- * Tránh sử dụng các bữa ăn và thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng muối và đường cao.
- * Khuyến khích bé tự ăn.
- * Mỉm cười và nói chuyện với bé.
- * Bé thường bắt chước thói quen ăn uống của bố mẹ vì vậy hãy nhớ làm gương tốt.



Hạn chế tối đa đồ ăn nhiều đường và rất ít khi và không bao giờ đưa cho bé ăn giữa các bữa. Không dùng thức ăn như một hình phạt hoặc phần thưởng.

Sử dụng thức ăn trẻ em chế biến sẵn

Đôi khi việc dùng lọ hoặc gói thức ăn trẻ em sẽ thuận tiện hơn, nhưng đừng để những thứ này thay thế thực phẩm tự chế biến. Thực phẩm làm tại nhà có thể cho bé sự đa dạng hơn về kết cấu và sẽ khuyến khích trẻ ăn được món ăn thô.

Nếu bạn mua thức ăn trẻ em:

- * Chọn loại thực phẩm có ghi không chứa đường trên bao bì. Ngoài ra, hãy chú ý xem có chữ nào sau đây ghi trên nhãn không, tất cả đều là dạng đường: mật ong, sucrose, glucose, maltose, dextrose, fructose, tinh bột thủy phân, xi-rô ngô hoặc bắp, đường mật, đường thô/nâu, treacle, và nước ép trái cây cô đặc. Hãy nhớ rằng không nên cho trẻ ăn mật ong trước khi bé được 12 tháng tuổi.
- * Đảm bảo thực phẩm vẫn trong thời hạn sử dụng và tem niêm phong chưa bị rách.
- * Chỉ làm nóng lượng thức ăn bạn cần và đổ bỏ các thức ăn bé không ăn đến. Không được để trẻ ngậm miệng vào vòi hút của túi thực phẩm cho trẻ em.
- * Mút trực tiếp từ túi thực phẩm xay nhuyễn khiến đồ ăn và đồ uống chảy qua kẽ răng cửa khiến bé có nguy cơ bị sâu răng cao hơn. Nếu bạn sử dụng túi thực phẩm, hãy nhớ đổ hết lượng trong túi vào một cái bát và cho trẻ ăn bằng thìa.
- * Thức ăn chế biến sẵn cho trẻ em có xu hướng đắt hơn nhiều so với đồ ăn tự làm.
- * Một số loại thực phẩm trẻ em có ghi 'phù hợp cho trẻ từ bốn tháng tuổi' trên nhãn nhưng các chuyên gia sức khỏe nhất trí rằng khoảng sáu tháng là độ tuổi an toàn nhất để bắt đầu tập ăn thức ăn đặc.

Có loại thực phẩm nào mà tôi không nên cho trẻ ăn?

- * Không cho bé dùng mật ong, muối và đường trước 12 tháng tuổi.
- * Tất cả các loại hạt, bao gồm cả đậu phộng, nên tránh cho đến khi bé 5 tuổi vì có nguy cơ bị nghẹn (đậu phộng băm nhỏ có thể dùng được - xem trang 29 để được tư vấn thêm về đậu phộng).
- * Nên tránh cá mập, cá cờ và cá kiếm. Vì do mức độ thủy ngân trong những loài cá này ảnh hưởng đến hệ thần kinh đang phát triển của bé/trẻ. Có thể ăn các loại cá và động vật có vỏ khác từ khoảng sáu tháng tuổi, nhưng không nên cho trẻ sơ sinh ăn động vật có vỏ sống vì nó nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm cao.
- * Không nên cho trẻ ăn thức ăn ít chất béo, ít calo hoặc nhiều chất xơ vì trẻ cần thức ăn chứa nhiều calo và chất dinh dưỡng trong một lượng nhỏ thức ăn, hơn là thức ăn quá nhiều chất xơ.
- * Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không nên uống sữa thô, chưa tiệt trùng và các sản phẩm từ sữa như phô mai làm từ sữa chưa tiệt trùng do tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm.



Làm cách nào để bạn khiến bé thử đồ ăn mới? Thử, thử và thử là cách tốt nhất. Trẻ càng thử các món mới nhiều và càng được thấy các thành viên khác trong gia đình ăn các món đó, trẻ sẽ càng muốn ăn chúng!





Con bạn có thể uống gì?

Sữa

- * Sữa mẹ hoặc sữa công thức nên là thức ăn chính của bé cho đến khoảng 9 tháng tuổi. Nuôi con bằng sữa mẹ sẽ có lợi cho cả bạn và bé miễn là bạn chọn tiếp tục. Sữa mẹ thay đổi khi bé lớn lên và thích nghi với nhu cầu của chúng.
- * Sữa công thức giai đoạn kế tiếp được bán trên thị trường dành cho trẻ sơ sinh trên sáu tháng tuổi không được khuyến dùng hoặc không cần thiết. Sữa công thức giai đoạn đầu (sữa đậm whey) là loại sữa tốt nhất cho bé cho đến 12 tháng tuổi.
- * Đối với trẻ sơ sinh bú sữa công thức, sữa bò (chỉ sữa nguyên kem và sữa tiệt trùng) nên là đồ uống chính sau 12 tháng. Xem trang 24 để biết thêm thông tin về các loại sữa khác. Sau sáu tháng, bạn cũng có thể sử dụng sữa bò nguyên kem tiệt trùng để trộn trong ngũ cốc hoặc để nấu ăn, ví dụ như trong nước sốt và bánh pudding. Bạn cũng có thể cho bé ăn các sản phẩm làm từ sữa bò tiệt trùng nguyên kem, chẳng hạn như sữa chua và phô mai tươi. Sữa tách béo, tách kem và sữa 1% không phù hợp cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi.

Nước ép trái cây tươi là nguồn cung cấp vitamin C tốt nhưng chứa đường tự nhiên có thể gây sâu răng. Đó cũng là đồ uống có tính axit, có thể ăn mòn răng bé. Do đó, nước ép trái cây nên cho bé uống với một lượng nhỏ (không quá nửa cốc), không đường và pha loãng (một phần nước ép với một phần nước). Nên cho uống vào bữa ăn trong cốc tập uống chứ không dùng trong bình cho ăn.



Nước là đồ uống tốt nhất bên cạnh bữa ăn bình thường của bé và cũng là đồ uống duy nhất an toàn cho răng miệng nếu cho uống giữa các bữa ăn. Dùng nước lọc vì các loại nước khoáng, nước ngọt, nước có hương vị hoặc nước có ga có thể chứa hàm lượng muối và khoáng chất quá cao đối với trẻ sơ sinh. Đối với trẻ dưới sáu tháng tuổi, nước lọc cần phải được đun sôi để nguội. Xem trang 25 để biết thêm thông tin về nguồn cấp nước tư nhân.

Cốc

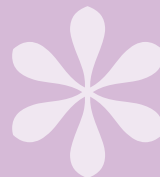
Từ sáu tháng tuổi, bạn nên tiếp tục cho con bú như bình thường, cho uống nước lọc bằng cốc trong bữa ăn nếu bạn cảm thấy cần thiết cho bé. Nếu bạn đang nuôi con bằng sữa công thức, bạn có thể bắt đầu cho bé uống nước lọc hoặc sữa công thức thông thường trong cốc từ sáu tháng. Bạn có thể cần giúp bé cầm cốc cho đến khi bé có thể tự làm.

Học uống từ cốc có thể bị đổ nhưng bé cần học cách uống thành ngụm, không phải bú. Nếu cốc có nắp, đảm bảo nước có thể chảy ra nếu đổ ngược; cái này được gọi là cốc tập uống. Cốc tập uống là một phần trong chương trình Childsmile. Cốc không tràn (cốc có van) khuyến khích bé mút hơn là uống thành ngụm và nên tránh. Chuyển động mút có thể gián tiếp dẫn đến các vấn đề về nói.

Uống từ bình có nhiều khả năng dẫn đến các vấn đề về răng miệng vì chất lỏng lưu lại trong miệng lâu hơn so với khi uống từ cốc. Ngoài lúc cho con bú, hãy chủ động giúp con quen việc uống **chỉ** bằng cốc (và không dùng bình sữa) vào ngày sinh nhật đầu tiên của con. Tránh cho con uống đồ ngọt hoặc đồ uống có tính axit (xem trang 24 - Đồ uống nên tránh) mà sẽ gây hại cho răng của bé.

Đồ uống cần tránh

- * Sữa công thức cho trẻ sơ sinh từ đậu nành không phù hợp cho trẻ sơ sinh ăn thuần chay. Nguyên nhân là do các tác dụng phụ lâu dài có thể có của sữa công thức từ đậu nành và hàm lượng đường của nó. Các loại đường trong sữa đậu nành có thể gây sâu răng, nên việc trẻ sơ sinh tập uống từ bình nún chảy nhanh hoặc cốc là rất quan trọng. Có thể giảm thiểu bất lợi nếu chỉ uống nước đậu nành vào giờ ăn. Sữa công thức đậu nành không thích hợp làm đồ uống trước giờ ngủ. Những đồ uống có nguồn gốc từ đậu nành khác nên tránh cho đến khi trẻ 12 tháng tuổi.
- * Bạn không nên cho bé uống sữa bò, sữa dê hoặc sữa cừu trước khi trẻ được 12 tháng tuổi vì các loại sữa này không có hỗn hợp dinh dưỡng phù hợp cho bé, nhưng bạn có thể sử dụng chúng để nấu ăn miễn là chúng được tiệt trùng và nguyên kem. Sau 12 tháng, bạn có thể cho trẻ uống sữa tiệt trùng nguyên chất (nguyên kem) dưới dạng đồ uống bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh.
- * Đường, đồ ăn kiêng hoặc nước ép trái cây không đường, nước tăng lực và đồ uống có ga không phù hợp cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ tập đi. Chúng có ít chất dinh dưỡng và có thể làm bé bị đầy bụng, nghĩa là trẻ không ăn ngon. Chúng cũng gây hại cho răng.
- * Sữa có hương vị và sữa chua uống có chứa đường và không phù hợp với trẻ nhỏ.
- * Đồ uống trái cây và thảo dược cho trẻ em không phù hợp vì chúng thường có chất làm ngọt.
- * Trà và cà phê có chứa các chất ngăn cản bé hấp thụ một số chất dinh dưỡng từ thực phẩm, tác dụng như chất kích thích và không có giá trị dinh dưỡng. Không cho bé uống trà hoặc cà phê ngay cả khi pha loãng.



Hãy nhớ rằng: Nếu con bạn đã khá quen với thức ăn đặc và muốn uống gì đó vào ban đêm, bạn chỉ nên cho bé uống nước lọc hoặc sữa mẹ.

Chăm sóc răng miệng cho bé: Làm sạch răng ngay từ khi bé có chiếc răng đầu tiên là việc hết sức quan trọng. Hãy dùng một bàn chải mềm đầu nhỏ. Đối với trẻ dưới 3 tuổi, bạn phải dùng một chút kem đánh răng có chứa fluoride trên một chiếc bàn chải khô.

Nếu bạn sống, hoặc đang đi chơi, tại một vùng xa xôi hoặc vùng nông thôn ở Scotland và sử dụng nguồn cấp nước tư nhân, bạn cần đảm bảo nước được quản lý tốt và được bảo vệ tránh ô nhiễm mầm bệnh. Lời khuyên này phù hợp với mọi lứa tuổi, bao gồm cả trẻ đang ăn dặm. Nếu bạn không chắc chắn rằng nguồn cấp nước tư nhân của bạn được bảo đảm thỏa đáng, tất cả nước (bao gồm cả nước dùng để rửa trái cây và rau hoặc nước chế thêm vào thực phẩm khác) nên được đun sôi và làm nguội trước khi sử dụng.





Các loại thực phẩm cần tránh nếu ăn dặm trước sáu tháng tuổi

Không nên ăn dặm trước sáu tháng. Tuy nhiên, nếu bạn bắt đầu cho ăn thức ăn đặc trước sáu tháng, nên tránh các thực phẩm sau đây (bao gồm cả nguyên liệu của thực phẩm chế biến sẵn cho trẻ em):

- * không nên dùng sữa chưa tiệt trùng, sữa chua hay pho mát cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi ở mọi giai đoạn
- * các sản phẩm tiệt trùng từ sữa (như phô mai, phô mai tươi, sữa trứng, nước sốt từ sữa và sữa chua nguyên chất)
- * các sản phẩm sữa. Chỉ nên dùng sữa mẹ hoặc sữa công thức làm đồ uống trong 12 tháng đầu
- * gan và các sản phẩm chứa gan (như pate)
- * các loại hạt và hạt
- * mật ong (Nhớ không nên cho bé ăn mật ong cho đến khi bé được 12 tháng tuổi)
- * thức ăn chứa gluten như lúa mì, lúa mạch, đại mạch và yến mạch. Các loại này có thể có trong mì ống, bánh qui khô, bột mì, và bỏng ngô cốc bữa sáng chứa gluten.



Nếu bạn quyết định cho bé ăn dặm trước sáu tháng tuổi, bạn sẽ thay thế sữa mẹ hoặc sữa công thức, rất giàu chất dinh dưỡng. Vì vậy tốt nhất không nên ăn dặm trước sáu tháng tuổi, nhưng nếu cần làm thế, hãy cho bé ăn với số lượng rất nhỏ. Bạn sẽ cần phải xay nhuyễn thực phẩm để có độ sệt, mịn. Thực phẩm phù hợp là gạo non nguyên chất trộn với sữa mẹ hoặc sữa công thức đựng trong bát (không được để trong bình), các loại rau xay nhuyễn như cà rốt hoặc củ cải vàng, hoặc trái cây xay nhuyễn như táo, lê hoặc chuối.

Cho đến khi bé được 6 tháng tuổi, tất cả các dụng cụ dùng làm thìa cho bé ăn phải được làm sạch kỹ lưỡng bằng nước xà phòng nóng và lau khô cẩn thận, hoặc rửa bằng máy rửa chén, hoặc có thể tiệt trùng. Liều lượng cho bé ăn nên phụ thuộc vào sự ngon miệng của bé. Điều quan trọng là chuyển từ thực phẩm xay nhuyễn sang nghiền và thô hơn từ sáu tháng khi bé đã quen ăn thìa.

Trẻ không nên ăn dặm trước bốn tháng tuổi (17 tuần).



Dị ứng

Trẻ em có nhiều khả năng bị dị ứng nếu có tiền sử gia đình mắc bệnh chàm, hen suyễn, sốt mùa hè hoặc các loại dị ứng khác. Đối với những gia đình này, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ đặc biệt được khuyến nghị trong sáu tháng đầu. Một ý tưởng tốt là thỉnh thoảng giới thiệu các loại thực phẩm có khả năng gây dị ứng thực phẩm, bắt đầu chỉ với một lượng nhỏ, và không cho ăn trước khi bé được sáu tháng tuổi, để bạn có thể phát hiện các phản ứng. Những thực phẩm này là:

- * cần tây
- * đậu phộng
- * các loại hạt
- * các loại hạt
- * trứng
- * đậu nành
- * lúa mì (và các loại ngũ cốc khác chứa gluten như lúa mạch đen, lúa mạch và yến mạch)
- * cá và động vật có vỏ
- * bất kỳ loại sữa nào ngoài sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập website của Food Standards Scotland: www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

Sữa dê công thức dành cho trẻ sơ sinh hiện đã được phép bán tại Vương quốc Anh. Tuy nhiên, sữa dê công thức không phù hợp với trẻ sơ sinh bị dị ứng protein sữa bò, do đó bạn không nên cho bé uống, trừ khi có chỉ dẫn của chuyên gia y tế.

Nếu bạn đang cho bé làm quen với các loại quả hạch, đậu phộng hoặc hạt, chúng nên được thái nhỏ để tránh bị nghẹn. Thông tin thêm về cách ngăn ngừa nghẹn có ở trang 37.

Dị ứng với đậu phộng

Lời khuyên trước đây cho trẻ em có tiền sử gia đình bị dị ứng là tránh ăn đậu phộng cho đến khi 3 tuổi. Lời khuyên này hiện đã thay đổi vì nghiên cứu mới nhất đã chỉ ra rằng không có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy điều này sẽ giúp giảm nguy cơ con bạn bị dị ứng đậu phộng.

Đối với trẻ có tiền sử dị ứng trong gia đình (nếu cha mẹ, anh chị em của trẻ bị dị ứng như hen suyễn, chàm, dị ứng phấn hoa hoặc các loại dị ứng khác), lời khuyên hiện tại là bạn nên nói cho GP hoặc y tá chăm sóc tại nhà trước khi đưa đậu phộng vào chế độ ăn của bé.

Nếu con bạn bị dị ứng, chẳng hạn như dị ứng thực phẩm theo chuẩn đoán hoặc bệnh chàm theo chuẩn đoán, thì bé có nguy cơ cao bị dị ứng đậu phộng. Trong trường hợp này, bạn nên nói chuyện với GP hoặc y tá thăm khám tại nhà để được tư vấn trước.

Đối với trẻ không bị dị ứng và gia đình không có tiền sử dị ứng, đậu phộng băm nhỏ có thể được đưa vào như một phần của chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh giống như cách các loại thực phẩm thường gây dị ứng khác (nghĩa là sau mỗi lần ăn, kiểm tra xem có bất kỳ phản ứng nào không).

Cần trợ giúp? Nếu bạn nghĩ con mình có thể đã bị dị ứng với một loại thức ăn, hãy liên hệ với y tá thăm khám tại nhà hoặc GP của bạn. Ghi lại những điều đã xảy ra và tránh không cho bé ăn lại loại thức ăn đó, trừ khi được khuyên là nên làm như vậy.

Công thức

Hãy nhớ rằng: Không cho đường hoặc muối vào thức ăn của bé. Nếu bạn không tự tin vào khả năng nấu nướng của mình, hãy hỏi y tá thăm khám tại nhà của bạn về các khóa học nấu ăn trong khu vực bạn sinh sống.

Tất cả các công thức đều phù hợp để trữ đông trừ khi được ghi chú khác. Cấp đông đồ ăn trong các hộp nhỏ ngay khi thức ăn vừa nguội.

Dùng các loại trái cây và rau củ theo mùa nếu có thể vì chúng thường rẻ và ngon hơn.



Đậu lăng và khoai tây nghiền (cho 4-5 phần ăn)

**50 g (4 thìa tráng miệng) đậu lăng đỏ rửa sạch
1 củ khoai tây cỡ vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu**

Cách làm:

- Cho đậu lăng vào chảo. Thêm 300 ml nước và đun sôi. Đậy vung và đun nhỏ lửa trong 10 phút.
- Thêm khoai tây vào chảo và nấu thêm 15 phút nữa. Đun cho đến khi hỗn hợp chín mềm, thêm nước nếu hỗn hợp bắt đầu dính chảo.
- Lọc hỗn hợp bằng rây nhưng giữ lại nước để chế thêm vào sau.
- Nghiền hỗn hợp với một ít nước này. Thêm nước nếu hỗn hợp quá đặc.

Hướng dẫn đo lường chất lỏng:

- 1 thìa canh là 15 ml
- 1 thìa tráng miệng cà phê là 10 ml
- 1 thìa cà phê là 5 ml



Táo hầm mơ (cho 2-3 phần ăn)

1 quả táo, gọt vỏ và cắt nhỏ

5 quả mơ đóng hộp (ngâm trong nước ép tự nhiên, không phải si-rô), cắt thành miếng

2 thìa canh nước

Cách làm:

- Cho táo và mơ vào một chiếc nồi nhỏ cùng với nước và đun nhỏ lửa cho tới khi trái cây mềm. Thêm nước trong lúc nấu nếu cần để tránh bị cạn nước.
- Nghiền kỹ.





Sốt cà chua và rau củ đơn giản (cho 8 phần sốt)

Sốt này có thể sử dụng để ăn kèm với mì ống.

- 1 thìa tráng miệng dầu thực vật
- 1 củ hành tây nhỏ, lột vỏ và cắt nhỏ
- 1/2 một quả ớt chuông đỏ, rửa sạch, bỏ hạt và cắt nhỏ
- 1/2 một quả bí ngòi, rửa sạch và thái nhỏ
- 400 g cà chua cắt nhỏ đóng hộp ngâm trong nước ép

Cách làm:

- Đun nóng dầu ăn và nấu hành tây với lửa nhỏ trong 5 phút, đảo đều tay.
- Thêm ớt chuông và bí ngòi, nấu lửa nhỏ thêm 5 phút nữa. Tiếp tục đảo đều.
- Thêm cà chua, đập vung và nấu trong vòng 15 phút hoặc cho tới khi rau củ mềm, thỉnh thoảng khuấy đều.

Ăn kèm với mì ống hoặc phô mai:

- 15-20 g (2 thìa tráng miệng) mì ống loại nhỏ
- 1 thìa canh phô mai cheddar bào nhỏ, đã tiệt trùng và còn nguyên kem

Cách làm:

- Nấu mì theo hướng dẫn trên bao bì.
- Để ráo nước và dùng với hai thìa tráng miệng sốt cà chua và sốt rau củ, phủ phô mai lên trên cùng.

Cách chế biến khác: Cho 200 g (8oz) thịt bò băm trong lúc đun mềm hành tây và làm các bước tiếp theo như công thức để có sốt bolognese. Việc này làm tăng lượng khẩu phần theo công thức.



Cà ri kem từ đậu lăng và rau củ (cho 7 phần cà ri)

- 1 thìa tráng miệng dầu thực vật
- 1 củ hành tây nhỏ, lột vỏ và cắt nhỏ
- 1 củ cà rốt nhỏ, cạo sạch rồi bào sợi hoặc cắt nhỏ
- 100 g (8 thìa tráng miệng) đậu lăng đỏ tách đôi
- 1/2 thìa cà phê bột cà ri loại nhẹ (không phải dạng sốt cô đặc)
- 200 ml nước
- 1 hộp nhỏ sữa chua tự nhiên tiệt trùng nguyên kem

Cách làm:

- Đun nóng dầu ăn và làm mềm hành tây trong 5 phút.
- Khuấy đều cà rốt, đậu lăng và bột cà ri.
- Thêm nước, khuấy đều tay cho tới khi sôi. Đậy vung, giảm lửa và đun liu riu khoảng 15-20 phút. Khuấy liên tục (vì món này rất dễ bén nồi) và cho thêm chút nước nếu cần. Hỗn hợp nên có dạng đặc sệt nhưng không bị khô.
- Khi đậu lăng đã mềm, bắc nồi ra khỏi bếp và cho sữa chua không đường vào, khuấy đều.
- Nghiền theo ý muốn và ăn cùng với cơm trắng.

Cách chế biến khác: Có thể cho thêm một chút ức gà không da hoặc phi lê quorn đã được thái hạt lựu vào dầu ăn ngay lúc đầu cùng với hành tây.



Cà ri kem từ đậu lăng
và rau củ





Khoai tây nghiền nướng thịt bò (cho 6 phần ăn)

100 g thịt bò, thịt cừu, thịt gà, thịt lợn hoặc quorn băm nhỏ

1/2 củ hành tây loại nhỏ, thái nhỏ

1 củ cà rốt nhỏ, cạo sạch và bào sợi

1 thìa canh đậu Hà Lan đông lạnh

4 củ khoai tây hoặc khoai lang cỡ vừa, gọt vỏ và cắt làm bốn miếng bằng nhau

1-2 thìa canh sữa tiệt trùng nguyên kem

Cách làm:

- Cho thịt băm và hành băm vào chảo nhỏ rồi nấu cho tới khi thịt chuyển màu nâu. Thêm 2-3 thìa canh nước lọc và cà rốt bào sợi. Đậy vung và đun nhỏ lửa khoảng 15-20 phút. Thêm đậu Hà Lan 5 phút trước khi hết thời gian nấu.
- Thỉnh thoảng khuấy đều, thêm nước nếu cần thiết.
- Cho khoai tây vào chảo, đổ ngập nước và đậy vung. Đun cho tới khi mềm. Cho thêm nước nếu cần. Sau đó để ráo nước và nghiền nhỏ với 1-2 thìa canh sữa.
- Khi thịt đã chín tới, ăn kèm với khoai tây nghiền.





Khoai tây nghiền với rau củ (cho 4 phần ăn)

2 củ khoai tây hoặc khoai lang cỡ vừa (hoặc 1 củ khoai tây cỡ vừa và 1 củ cải vàng cỡ vừa), gọt vỏ và thái hạt lựu
5 bông cải xanh nhỏ hoặc súp lơ hay đậu cô ve
1 cây hành lá, rửa và tía sạch

Sữa tươi tiệt trùng nguyên kem để trộn (không bắt buộc)

Cách làm:

- Nấu khoai (và củ cải vàng nếu dùng) trong chảo nước sôi. Thêm bông cải xanh vào 5 phút cuối cùng trước khi tắt bếp.
- Vớt ráo rau củ và đặt bông cải xanh sang một bên.
- Nghiền khoai tây (cùng với củ cải vàng nếu dùng). Thêm sữa/nước để làm mịn hỗn hợp nghiền. Thái hành lá thật nhỏ và cho vào khoai.
- Ăn kèm với bông cải xanh xếp bên cạnh.



Khoai tây nghiền
nướng thịt bò





Bánh khoai tây nướng cá hồi (cho 3 phần ăn)

100 g phi lê cá hồi lột vỏ

2 củ khoai tây cỡ vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu

**6 thìa tráng miệng sữa tươi tiệt trùng nguyên kem –
thêm một chút phô mai tiệt trùng bào sợi để tạo hương vị**

Cách làm:

- Đặt miếng cá hồi vào chảo và đổ ngập sữa. Làm chín bằng cách đun sôi lăn tăn cho tới khi có thể dùng đĩa tách miếng cá dễ dàng.
- Vớt cá ra nhưng để nguyên phần sữa để trộn với khoai tây sau.
- Đun khoai trong chảo nước sôi trong vòng 10 phút hoặc tới khi khoai nhừ. Vớt ra, để ráo và nghiền với sữa dùng để đun cá hồi. Thêm một chút sữa nếu cần để hỗn hợp được đều.
- Xé nhỏ cá và trộn chung với khoai hoặc dùng riêng.



Bánh cá (cho 9 bánh cá nhỏ)

Hỗn hợp cá hồi và khoai tây (nguyên liệu như trên)

1 quả trứng, đánh đều

Cách làm:

- Đổ trứng đánh đều vào hỗn hợp cá hồi và khoai.
- Làm nóng chảo rán chống dính đến mức vừa phải và mức từng thìa nhỏ hỗn hợp vào chảo.
- Khi hỗn hợp đã định hình và mặt áp chảo chuyển vàng, lật để rán mặt còn lại. Dùng dao trộn ấn nhẹ mặt trên để bánh cá được phẳng đều.
- Khi cả hai mặt đều đã vàng, vớt ra khỏi chảo để cho nguội.

Ăn nóng hoặc lạnh. Món này có thể dùng làm thức ăn cầm tay rất hợp.

Làm thế nào để bé không bị nghẹn:

- Luôn ở bên bé khi bé đang ăn.
- Nấu các loại rau củ cứng hoặc có xơ sợi như đậu cô ve và cà rốt cho tới khi chín mềm để bé có thể dùng làm thức ăn cầm tay, thay vì cho bé ăn sống.
- Khuyến khích bé nhai nhưng tránh không cho bé các món nhỏ. Các loại thực phẩm như nho hoặc cà chua bi cần phải được cắt làm tư.
- Ngăn không để bé cho quá nhiều thức ăn vào miệng cùng một lúc.
- Hãy chắc chắn rằng bé đã nuốt hết trước khi bón thêm thìa mới. Quan trọng là phải để bé tự ăn theo tốc độ của bé.
- Hãy để bé tự ăn để bé có thể tự kiểm soát và thức ăn không bị đưa vào quá sâu trong khoang miệng.

Tham khảo ý kiến y tá chăm sóc tại nhà để biết cách xử lý khi bé bị nghẹn. Nếu con bạn cần được chú ý đặc biệt và bạn cần ý kiến tư vấn của chuyên gia, hãy liên hệ với một nhà trị liệu âm ngữ.



Bản dịch



Bản dễ đọc



Ngôn ngữ
ký hiệu Anh



Bản ghi âm



Bản in Khở
rộng



Chữ nổi
Braille

Để biết thêm thông tin, bao gồm các định dạng khác và hỗ trợ dịch thuật:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Cơ quan Y tế công cộng Scotland là cơ quan quốc gia của Scotland nhằm cải thiện và bảo vệ sức khoẻ thể chất và tinh thần của người dân Scotland.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Ấn phẩm này được cấp phép để tái sử dụng theo Giấy phép Chính phủ mở phiên bản 3.0. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot