



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



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
Bắt đầu	6
An toàn thực phẩm	10
Nên ăn gì?	11
Tiếp tục	14
Các bữa ăn nhẹ	18
Con bạn có thể uống gì?	23
Các loại thực phẩm cần tránh nếu ăn dặm trước sáu tháng tuổi	29
Công thức	33





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 dần dần đưa các loại thực phẩm đa dạng vào chế độ ăn của trẻ bên cạnh sữa mẹ hoặc sữa công thức, cho đến khi trẻ có thể ăn những món lành mạnh giống như các thành viên 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 bú sữa sẽ giảm khi bé ăn nhiều hơn. Bé có thể sẽ cho bạn biết khi nào bé đã sẵn sàng cai sữa. Nếu bạn đang cho bé bú sữa công thức, bạn nên chuyển sang dùng sữa bò, sữa dê hoặc sữa cừu nguyên kem hoặc tách béo một phần đã tiệt trùng đựng trong cốc hở hoặc cốc có dòng chảy tự do sau khi bé được một tuổi. Lượng sữa mà trẻ cần cũng sẽ giảm dần theo thời gian.

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

Việc bắt đầu cho bé ăn dặm là một bước quan trọng trong quá trình phát triển của bé. Điều này giúp bé làm quen với các hương vị và kết cấu mới, cũng như tham gia vào các bữa ăn cùng gia đình.

Các chuyên gia y tế khuyến nghị bắt đầu cho trẻ ăn dặm vào khoảng 6 tháng tuổi, khi trẻ đã sẵn sàng. Cho đến thời điểm này, sữa mẹ hoặc sữa công thức cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà bé cần. Từ khoảng 6 tháng tuổi, trẻ cần được bổ sung thêm các chất dinh dưỡng, bao gồm cả sắt, bên cạnh các cữ bú sữa.

Khi bé lớn dần:

- * hãy tăng dần sự đa dạng và lượng thực phẩm
- * tiếp tục cho trẻ bú mẹ hoặc uống sữa công thức song song với việc ăn dặm

Khi trẻ được khoảng 12 tháng tuổi, thức ăn đặc nên là thành phần chính trong chế độ ăn uống của trẻ. Điều này hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển lành mạnh.

Tại sao ăn dặm vào khoảng 6 tháng tuổi (và không phải trước 4 tháng tuổi) lại là thời điểm tốt nhất?

Hệ miễn dịch, hệ tiêu hóa và thận của bé vẫn đang trong quá trình phát triển trong những tháng đầu đời. Vì vậy, việc chờ đến khi bé được khoảng 6 tháng tuổi mới bắt đầu ăn dặm (và không sớm hơn 4 tháng) sẽ giúp cơ thể bé có thời gian hoàn thiện và sẵn sàng tiếp nhận thức ăn đặc một cách an toàn.

Việc không trì hoãn quá 6 tháng mới bắt đầu cho trẻ ăn dặm cũng quan trọng không kém, bởi ở độ tuổi này, bé sẽ bắt đầu phát triển các kỹ năng ăn uống quan trọng và cần thêm dưỡng chất để hỗ trợ quá trình tăng trưởng và phát triển.



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 lo ngại nào, hãy trao đổi với chuyên gia y tế thăm khám tại nhà hoặc y tá gia đình của bạn.

Tôi có bắt buộc phải đợi đến khi bé được khoảng 6 tháng tuổi không, hay có thể bắt đầu sớm hơn?

Trẻ nên bắt đầu ăn dặm vào khoảng 6 tháng tuổi. Hướng dẫn này dựa trên các khuyến nghị của Ủy ban Cố vấn Khoa học về Dinh dưỡng và Chính phủ Scotland.

Nếu bạn được bác sĩ khuyên nên cho trẻ ăn dặm sớm hơn, bạn sẽ cần tránh một số loại thực phẩm nhất định. Vui lòng xem trang 29 để biết thêm thông tin.

Trẻ sinh non

Trẻ sinh non là trẻ được sinh ra trước khi thai kỳ được 37 tuần. Hãy tham khảo ý kiến của đội ngũ chăm sóc trẻ sơ sinh tại địa phương hoặc chuyên gia y tế thăm khám tại nhà để biết điều gì là tốt nhất cho bé.

Bạn có thể tìm thêm thông tin từ BLISS tại:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





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

Mỗi em bé đều phát triển theo tốc độ riêng, nhưng có một số dấu hiệu cho thấy khi nào trẻ đã sẵn sàng ăn dặm. Khi bé sắp tròn 6 tháng tuổi (và không sớm hơn 4 tháng), điều quan trọng là bạn cần quan sát các dấu hiệu phát triển để xác định xem bé đã sẵn sàng hay chưa. Các dấu hiệu này là:

- * Con bạn có thể ngồi vững và giữ đầu ổn định.
- * Trẻ có thể với tay ra và cầm nắm đồ vật một cách chính xác; ví dụ, trẻ có thể nhìn vào đồ ăn, nhặt lên và tự đưa vào miệng.
- * Phản xạ lưỡi của trẻ đã phát triển giúp trẻ có thể di chuyển thức ăn quanh miệng bằng lưỡi thay vì đẩy thức ăn ra ngoài. Những bé chưa sẵn sàng sẽ đẩy thức ăn ra ngoài nên sẽ có nhiều thức ăn trên mặt hơn là trong miệng. Hãy thử cho bé ăn lại một thìa sau một hoặc hai ngày và đợi cho đến khi bé có dấu hiệu nuốt.

Nếu con bạn được người khác chăm sóc vào ban ngày thì điều này sẽ không ảnh hưởng đến cách cai sữa cho con. Họ cần biết liệu bé có đang ăn thức ăn nhẹ bằng tay hay không, cách chế biến thức ăn an toàn và cách đảm bảo bé có chỗ tựa phù hợp khi ngồi trên ghế cao. Điều quan trọng nữa là bạn phải đảm bảo rằng bất kỳ thành viên gia đình, bạn bè, nhân viên nhà trẻ hoặc người trông trẻ nào chăm sóc con bạn đều phải biết giám sát bữa ăn mọi lúc và kiểm tra để đảm bảo 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.

Bắt đầu

Bắt đầu như thế nào

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.

Khi ăn, bé phải ngồi thẳng, tốt nhất là ngồi trên ghế cao có dây an toàn chắc chắn và có chỗ để chân để bé không bị trượt xuống. Điều này sẽ giúp bé nuốt đúng cách và cũng hữu ích nếu bé thích tự cầm thức ăn bằng tay. Không cho trẻ đưa quá nhiều thức ăn vào miệng cùng một lúc.



Điều gì sẽ xảy ra

Trẻ thường học cách yêu thích việc chuyển sang ăn dặm. Cố gắng đừng lo lắng về sự bừa bộn. Bé có thể nhổ thức ăn ra trong vài lần đầu tiên – điều này hoàn toàn bình thường, bạn chỉ cần chờ và thử lại vào một ngày khác. Một số bé thích nghi nhanh với việc này, trong khi một số khác cần nhiều thời gian hơn. Hãy khuyến khích bé tập nhai bằng cách cho bé thử các loại thức ăn có kết cấu khác nhau.

Bạn có thể phải cho trẻ ăn một loại thức ăn mới nhiều lần trước khi trẻ chấp nhận. Nhiều trẻ ăn chậm lúc đầu; hãy kiên nhẫn và để trẻ ăn theo tốc độ của riêng mình.

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 thực phẩm nghiền lành mạnh của gia đình nếu có thể – không thêm muối, đường hoặc chất tạo ngọt.
- * Rau nấu chín nghiền như bông cải xanh, súp lơ, cà rốt, củ cải đường hoặc củ cải trắng.
- * Trái cây nghiền như chuối, hoặc hầm lên như táo hoặc lê.
- * Trái cây mềm hoặc rau nấu chín, chẳng hạn như dưa hoặc cà rốt, cắt thành lát thay vì thành khối hoặc hình tròn.
- * Dải bánh mì nướng, bánh mì, bánh mì pitta hoặc bánh chapatti.
- * Phô mai tiết trùng, trứng khuấy hoặc trứng luộc chín hoặc những miếng cá nấu chín mà bé có thể nhặt lên được (cẩn thận loại bỏ hết xương khỏi cá nấu chín).
- * 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 được 6 tháng tuổi trở lên, bạn có thể dùng sữa bò nguyên chất đã tiệt trùng để trộn với ngũ cốc, nhưng không nên uống trước 12 tháng tuổi. Các thông tin thêm về đồ uống xin mời xem trang 23.



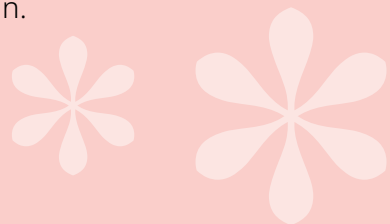
Chuối nghiền

Trẻ nên bắt đầu ăn dặm vào khoảng 6 tháng tuổi. Nếu bạn được chuyên gia y tế khuyên nên cho trẻ ăn dặm sớm hơn, hãy xem trang 29 để biết thêm thông tin và hướng dẫn về các loại thực phẩm cần tránh.



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.
- * 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 bé tự ăn bằng tay ngay khi bé tỏ ra thích thú, để bé kiểm soát được những gì đưa vào miệng mình tốt hơn.
- * 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.
- * Cho bé thời gian để nuốt từng miếng thức ăn. Hãy đảm bảo miệng của bé đã hết thức ăn trước khi ăn miếng tiếp theo. Điều quan trọng là phải theo kịp tốc độ của bé.
- * 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 tạo ngọt nhân tạo không phù hợp với trẻ sơ sinh. Nếu bé ăn cùng các món ăn của gia đình, cả nhà sẽ cùng hưởng lợi nhờ việc tiêu thụ ít muối và đường hơn. Trang 19 có thêm thông tin 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 tránh bé bị nghẹn và phải luôn theo dõi sát bé.



- Nấu chín các loại trái cây và rau củ cứng hoặc dai cho đến khi chúng mềm để dùng làm đồ ăn nhẹ bằng tay, thay vì ăn sống.
- Bỏ hết hạt cứng hoặc lớp vỏ cứng từ trái cây và rau.
- Cắt trái cây và rau thành lát thay vì cắt thành khối hoặc thành hình tròn.
- Bỏ xương, da hoặc các phần xơ khỏi thịt và cá đã nấu chín.
- Hãy cho trẻ làm quen với các loại hạt và đậu phộng ở dạng xay nhuyễn, dạng bơ hoặc dạng bột nhão. Không nên cho trẻ nhỏ ăn các loại hạt nguyên hạt, hạt nhỏ và đậu phộng vì chúng có thể gây nguy cơ hóc nghẹn.
- Thêm một chút nước vào bơ hạt để làm loãng kết cấu và giúp hỗn hợp mịn hơn.
- Khuyến khích bé nhai bằng cách cho bé ăn nhiều kết cấu khác nhau.
- Hãy ngăn bé cho quá nhiều thức ăn vào miệng cùng một lúc.

Để xem video và lời khuyên về cách xử lý khi trẻ sơ sinh bị nghẹn, hãy truy cập www.nhs.uk/choking-baby và/hoặc <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby>



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.
- * Nấu chín kỹ tất cả các loại thịt, đặc biệt là thịt gà và thịt xay. Đảm bảo thịt không còn màu hồng, nước tiết ra trong và phần giữa nóng hổi.
- * 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, hãy đun nóng cho đến khi thức ăn nóng hổi và bốc hơi đều, sau đó để nguội bớt trước khi cho bé ăn. Chỉ hâm nóng lượng thức ăn bạn cần. Hãy bỏ đi bất kỳ phần thức ăn nào đã được hâm nóng mà chưa ăn hết.
- * Trứng nên có dấu "British Lion" hoặc thuộc chương trình đảm bảo chất lượng "Laid in Britain".

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 chúng ta nên ăn hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm sau: 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 loại thực phẩm này là nguồn cung cấp năng lượng, vitamin và khoáng chất quan trọng, đồng thời nên là một phần chính trong chế độ ăn uống của bé.

Nhóm này cũng bao gồm các loại ngũ cốc ăn sáng ít đường (loại nguyên bản, không thêm hương liệu hay đường, chẳng hạn như ngũ cốc lúa mì nguyên hạt), cùng với khoai tây, khoai lang, cháo, mì, couscous, khoai mỡ, chuối nấu (plantain) và bánh mì dẹt 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. Hãy cho trẻ ăn trái cây sấy khô trong các bữa ăn thay vì dùng làm món ăn nhẹ, vì loại thực phẩm này có thể gây hại cho răng của trẻ.

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:

- * bỏ hết hạt cứng hoặc lớp vỏ cứng trước khi cho trẻ 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
- * nấu chín các loại trái cây và rau củ cứng hoặc dai cho đến khi chúng mềm để dùng làm đồ ăn nhẹ bằng tay, thay vì ăn sống.



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 loại thực phẩm này rất quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển của trẻ, bao gồm: thịt nạc, cá thịt trắng, cá béo (ví dụ: cá thu tươi, cá hồi và cá mòi đóng hộp), thịt gà, trứng, các loại hạt, đậu phộng và các loại hạt cây (như hạnh nhân, quả óc chó, hạt phỉ, hạt điều, hạt dẻ cười, hạt Brazil) và các loại đậu (đậu hạt, đậu Hà Lan, đậu lăng, v.v.). Quorn và đậu phụ cũng là những nguồn cung cấp protein tốt. Hãy tránh các loại thịt chế biến sẵn, chẳng hạn như thịt xông khói hoặc xúc xích, vì chúng chứa nhiều muối. Loại bỏ xương, da hoặc các phần dai, xơ khỏi thịt và cá đã nấu chín. Các loại hạt nguyên hạt, hạt nhỏ và đậu phộng nên được xay nhuyễn hoặc chế biến thành dạng bơ mịn, ít 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 đảm bảo bạn sử dụng các sản phẩm từ sữa nguyên kem hoặc nguyên chất đã tiệt trùng như sữa chua nguyên kem, nguyên chất, không đường hoặc phô mai tươi, và sữa bò nguyên kem đã tiệt trùng khi nấu ăn, ví dụ như sốt phô mai, sữa trứng, bánh pudding gạo và bột 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.



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 11-13).
- * Đa dạng hơn về kết cấu – từ thức ăn nghiền, thức ăn còn lợn cợn đến thức ăn băm nhỏ; chuyển từ các loại thức ăn cầm tay mềm sang loại cứng hơn. Việc trộn một loại thực phẩm mới với một loại quen thuộc, chẳng hạn như thêm đậu lăng đã nấu chín vào cà rốt hoặc củ cải parsnip nghiền, có thể giúp quá trình này trở nên dễ dàng 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. Mọi loại thức ăn đều phải được chế biến phù hợp với độ tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ - ví dụ, xay nhuyễn, nghiền nát, cắt nhỏ, cắt thành bốn, v.v. - để tránh nguy cơ bị nghẹn. 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 hoặc cháo yến mạch nguyên chất đã để nguội) dùng kèm bơ đậu phộng mịn ít muối, sữa mẹ, sữa công thức hoặc sữa bò nguyên kem đã tiệt trùng (nếu bé từ 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: • trứng bác hoặc đậu hầm bỏ lò với bánh mì gối nướng • hoặc súp đậu lăng và rau củ tự làm ăn kèm bánh mì cắt thanh • hoặc mì Ý sốt cà chua và rau củ, hoặc cơm ăn kèm cà ri gà vị thanh nhẹ 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: • cá ngừ (ngâm dầu hoặc nước) và mì ống với ngô ngọt • hoặc thịt băm hoặc đậu lăng, ăn kèm khoai tây nghiền và cà rốt hoặc bông cải xanh • và/hoặc vài múi quýt (loại đóng hộp ngâm nước ép hoặc quýt tươi) ăn kèm với sốt trứng sữa (custard)

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. Nếu bạn muốn con mình theo chế độ ăn dựa trên thực vật hoặc thuần chay, bạn có thể tìm thấy lời khuyên về giai đoạn ăn dặm tại: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**



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 dưới 12 tháng tuổi nên được bổ sung 8,5 đến 10 microgam (ug) vitamin D mỗi ngày quanh năm, trừ phi trẻ uống ít nhất 500 ml sữa công thức mỗi ngày, vì sữa này đã chứa vitamin D. Trẻ em từ 1 đến 4 tuổi nên được bổ sung 10 ug vitamin D mỗi ngày. Bạn có thể tìm hiểu thêm về lý do tại sao vitamin D lại quan trọng và cách bạn có thể nhận được các chất bổ sung vitamin D miễn phí trên trang Parent Club (Câu lạc bộ phụ huynh) về chế độ ăn uống lành mạnh tại: www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * 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 dưới 1 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 bổ sung sắt
- * đậu lăng, các loại đậu và rau xanh cũng chứa một lượng sắt.

quá nhiều chất xơ có thể khiến bụng của trẻ dưới 2 tuổi bị đầy nhanh chóng. Điều này có thể làm giảm cảm giác thèm sữa và thức ăn của trẻ. Vì vậy, bạn nên thay đổi các loại bánh mì, mì ống, cơm và ngũ cốc cho bé, đồng thời không nên cho bé ăn quá nhiều loại làm từ bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc 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 khẩu phần thức ăn giàu tinh bột mỗi ngày, như khoai tây, bánh mì và gạo
- * 2 khẩu phần đạm, như thịt, cá, trứng và đậu
- * 2-3 khẩu phần sản phẩm từ sữa tiệt trùng, như bánh pudding sữa, sữa chua và phô mai.

Bạn có thể tìm thấy thông tin về các chất gây dị ứng tiềm ẩn ở trang 30.

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



- * bánh mì kẹp bơ đậu phộng mịn, cỡ 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. Tất cả vì 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.
- * Không thêm muối hoặc đường trong quá trình nấu nướng (bao gồm cả các loại nước sốt và viên súp). Trẻ nhỏ không nên ăn thực phẩm mặn vì không tốt cho thận, còn đường có thể gây sâu răng.
- * 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.
- * Trẻ em nên luôn ngồi xuống khi ăn. Trẻ em có nguy cơ bị nghẹn cao hơn nếu ăn trong khi nằm, chạy nhảy hoặc chơi đùa.



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.

Những điều cần lưu ý khi mua thức ăn cho trẻ:

- * 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.
- * Các loại đồ ăn nhẹ mua ở cửa hàng dành cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi là không cần thiết – các thực phẩm này có thể đắt tiền và chứa nhiều đường.

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.
- * Nên tránh cho trẻ ăn các loại hạt nguyên hạt, bao gồm cả đậu phộng, cho đến khi trẻ được 5 tuổi vì có nguy cơ bị hóc. Tuy nhiên, bạn có thể cho bé ăn bơ hạt loại mịn.
- * Nên tránh ăn cá mập, cá maclin và cá kiếm. Điều này là do hàm lượng thủy ngân trong các loại cá này có thể gây hại cho hệ thần kinh đang phát triển của trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ. Các loại cá và động vật có vỏ khác cũng phù hợp cho trẻ từ khoảng 6 tháng tuổi, nhưng không nên cho trẻ ăn động vật có vỏ sống vì làm tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm.
- * Trẻ sơ sinh cần các loại thực phẩm giàu calo và chất dinh dưỡng vì lượng thức ăn trẻ tiêu thụ rất ít. Các loại thực phẩm được dán nhãn ít béo hoặc ít calo không phù hợp ở giai đoạn này.
- * 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.



Làm thế nào để bé không bị nghẹn

- * Luôn ở bên cạnh và giám sát chặt chẽ khi bé đang ăn.
- * Nấu các loại rau củ cứng hoặc có thớ 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.
- * Bỏ hết hạt cứng hoặc lớp vỏ cứng từ trái cây và rau.
- * Cắt trái cây và rau thành lát thay vì cắt thành khối hoặc thành hình tròn.
- * Bỏ xương, da hoặc các phần xơ khỏi thịt và cá đã nấu chín.
- * Hãy cho trẻ làm quen với các loại hạt hoặc đậu phộng ở dạng xay nhuyễn, dạng bơ hoặc dạng bột nhão. Nên tránh cho trẻ ăn các loại hạt nguyên hạt, bao gồm cả đậu phộng, cho đến khi trẻ được 5 tuổi vì có nguy cơ bị hóc. Nên cho trẻ làm quen với các loại hạt nguyên hạt và đậu phộng đã được xay nhuyễn càng sớm càng tốt.
- * Khuyến khích bé nhai bằng cách cho bé ăn nhiều kết cấu khác nhau.
- * Khi ăn, bé phải ngồi thẳng, tốt nhất là ngồi trên ghế cao có dây an toàn chắc chắn và có chỗ để chân để bé không bị trượt xuống.
- * Hãy ngăn bé cho quá nhiều thức ăn vào miệng cùng một lúc.
- * Hãy dành thời gian để bé nuốt hết từng miếng và đảm bảo miệng bé đã trống trước khi cho bé ăn thêm. Hãy cho bé ăn theo nhịp độ của bé.
- * Hãy để bé tự ăn để bé có thể kiểm soát được những gì đưa vào miệng mình.
- * Cẩn thận với các loại thực phẩm nhỏ, tròn vì chúng có thể bị mắc kẹt trong cổ họng. Hãy cắt thực phẩm thành lát hoặc bào phô mai thay vì để nguyên miếng lớn.
- * Tránh cho trẻ dưới 5 tuổi ăn bỏng ngô vì có nguy cơ gây hóc.

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.



Con bạn có thể uống gì?



Thức ăn dặm và sữa cho bé

Bạn nên tiếp tục cho bé bú mẹ hoặc dùng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh cho đến khi bé được ít nhất 1 tuổi. Việc cho con bú sẽ tiếp tục mang lại lợi ích cho cả bạn và bé chừng nào bạn còn duy trì việc này.

Khi bé ăn nhiều thức ăn dặm hơn, lượng sữa bé muốn uống sẽ giảm đi. Khi bé đã ăn dặm nhiều và đều đặn vài lần mỗi ngày, bé thậm chí có thể bỏ hẳn một cữ bú.

Bình tập uống và cốc cho bé

Hãy tập cho bé uống bằng cốc hoặc bình tập uống khi bé được khoảng 6 tháng tuổi và cho bé uống từng ngụm nước trong các bữa ăn. Việc sử dụng cốc miệng rộng hoặc cốc uống nước chảy tự do, không có van sẽ giúp bé tập nhấp từng ngụm và tốt hơn cho răng của bé.

Khi trẻ được 1 tuổi, nên hạn chế việc cho trẻ bú bình. Khi sử dụng bình sữa hoặc cốc tập uống, không cho bất cứ thứ gì vào đó ngoài sữa mẹ, sữa công thức hoặc nước, và không thêm bất kỳ thành phần nào khác (bao gồm đường, ngũ cốc, bột gạo cho bé hoặc bột sô-cô-la) vào sữa.

Việc trẻ nhỏ có thói quen ngậm bình chứa đồ uống có đường dễ tìm cảm giác dễ chịu sẽ gây sâu răng. Đồ uống chảy rất chậm qua núm vú, nghĩa là chất có đường sẽ tiếp xúc với răng của trẻ trong thời gian dài hơn.

Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc răng cho bé, hãy xem: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

Chọn bình tập uống hoặc cốc cho bé

Việc chọn đúng loại cốc hoặc bình tập uống là rất quan trọng. Cốc hoặc bình tập uống cho phép chất lỏng chảy tự do (không có van chống tràn) sẽ tốt hơn bình hoặc cốc có núm vú, vì loại này giúp bé học cách nhấp từng ngụm thay vì mút. Ngay khi trẻ sẵn sàng, hãy khuyến khích trẻ chuyển sang uống bằng cốc thường.

Đồ uống cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Không phải loại đồ uống nào cũng phù hợp với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Thông tin dưới đây trình bày chi tiết về những gì cần cho trẻ dùng và thời điểm thích hợp.

Sữa mẹ

Sữa mẹ là loại thức ăn hoặc đồ uống duy nhất mà trẻ cần trong 6 tháng đầu đời. Nên tiếp tục cho trẻ dùng sữa song song với chế độ ăn ngày càng đa dạng sau khi bắt đầu cho trẻ ăn dặm vào khoảng 6 tháng tuổi. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị tất cả trẻ sơ sinh nên được bú mẹ cho đến khi được 2 tuổi hoặc lâu hơn.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ đến 12 tháng tuổi có liên quan đến nguy cơ sâu răng thấp hơn.

Sữa công thức

Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh thường có nguồn gốc từ sữa bò và là lựa chọn thay thế phù hợp duy nhất cho sữa mẹ trong 12 tháng đầu đời của trẻ. Tất cả các loại sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh tại Vương quốc Anh đều phải đáp ứng các tiêu chuẩn giống nhau nhằm hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Việc bạn chọn loại sữa công thức rẻ hơn hay đắt hơn đều không quan trọng.

Sữa công thức tiếp nối (follow-on formula) không phù hợp với trẻ dưới 6 tháng tuổi, và bạn cũng không cần thiết phải cho trẻ dùng loại sữa này sau khi trẻ được 6 tháng tuổi. Không cần dùng sữa công thức khi bé đã được 12 tháng tuổi. Các sản phẩm này bao gồm sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, sữa công thức tiếp nối, sữa dành cho trẻ đang lớn và sữa dành cho trẻ mới biết đi.



Có thể bắt đầu cho trẻ uống sữa bò như loại đồ uống chính từ khi trẻ được 12 tháng tuổi.

Tìm hiểu thêm về các loại sữa công thức cho trẻ sơ sinh tại

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Sữa công thức không làm từ sữa bò

Sữa công thức từ sữa dê hiện có sẵn trên thị trường và được sản xuất theo cùng các tiêu chuẩn dinh dưỡng như sữa công thức từ sữa bò.

Sữa công thức từ sữa dê không phù hợp với trẻ bị dị ứng đạm sữa bò – vui lòng xem trang 32.

Sữa “Chúc ngủ ngon”

Sữa “Chúc ngủ ngon” không phù hợp với trẻ dưới 6 tháng tuổi. Loại sữa công thức này không cần thiết, và cũng không có bằng chứng nào cho thấy trẻ sẽ dễ chịu hơn hay ngủ lâu hơn sau khi dùng loại sữa này.

Nước

Khi bé đã bắt đầu ăn dặm (từ khoảng 6 tháng tuổi), bạn có thể cho bé uống từng ngụm nước bằng cốc hoặc bình tập uống trong các bữa ăn. Nước uống cho trẻ trên 6 tháng tuổi không cần phải đun sôi trước.

Trẻ bú mẹ hoàn toàn không cần uống thêm nước cho đến khi bắt đầu ăn dặm. Trong thời tiết nóng bức, trẻ có thể muốn bú mẹ nhiều hơn bình thường.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi bú sữa công thức có thể cần uống từng ngụm nhỏ nước đun sôi để nguội trong thời tiết nóng bức, bên cạnh các cữ bú sữa thường ngày.

Tìm hiểu cách pha sữa công thức cho bé an toàn bằng nước tại:

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Sữa bò

Sữa bò có thể được dùng trong chế biến món ăn hoặc trộn cùng thức ăn cho trẻ từ khoảng 6 tháng tuổi, nhưng không nên dùng làm thức uống chính cho trẻ cho đến khi trẻ được 12 tháng tuổi. Điều này là do sữa bò không chứa sự cân bằng dinh dưỡng phù hợp để đáp ứng nhu cầu của bé.

Bạn có thể bắt đầu cho trẻ uống sữa tươi nguyên kem và sữa tách béo một phần đã qua thanh trùng như loại đồ uống chính khi trẻ được 1 tuổi. Không nên cho trẻ dưới 5 tuổi uống sữa tách béo hoặc sữa có hàm lượng chất béo 1% làm thức uống chính, vì các loại sữa này không cung cấp đủ calo. Có thể sử dụng các loại sữa ít béo trong nấu ăn cho trẻ từ 1 tuổi trở lên.

Sữa chưa tiệt trùng

Không nên cho trẻ nhỏ uống sữa chưa tiệt trùng do nguy cơ ngộ độc thực phẩm cao hơn.

Sữa dê và sữa cừu

Sữa dê và sữa cừu không phù hợp làm thức uống chính cho trẻ dưới 1 tuổi vì, cũng giống như sữa bò, chúng không chứa đủ lượng sắt và các chất dinh dưỡng khác mà trẻ ở độ tuổi này cần. Miễn là đã được thanh trùng, chúng có thể được dùng làm thức uống chính khi bé tròn 1 tuổi.

Đồ uống từ đậu nành và các loại sữa thay thế khác

Bạn có thể cho trẻ uống các loại sữa thay thế không đường và được bổ sung canxi, chẳng hạn như sữa đậu nành, sữa yến mạch hoặc sữa hạnh nhân, từ khi trẻ được 1 tuổi, như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng.

Nếu con bạn bị dị ứng hoặc không dung nạp sữa, hãy trao đổi với chuyên gia y tế thăm khám tại nhà hoặc bác sĩ đa khoa của bạn. Họ có thể tư vấn cho bạn về các loại sữa thay thế phù hợp.

Đồ uống từ gạo

Trẻ dưới 5 tuổi không nên dùng các loại thức uống từ gạo bán sẵn để thay thế sữa mẹ, sữa công thức hoặc sữa bò, vì chúng có thể chứa quá nhiều asen. Điều này không áp dụng cho loại sữa công thức từ gạo được kê đơn – xem trang 32.

Asen tồn tại tự nhiên trong môi trường và có thể xâm nhập vào nguồn thực phẩm cũng như nguồn nước của chúng ta.

Gạo có xu hướng hấp thụ nhiều asen hơn các loại ngũ cốc khác, nhưng điều này không có nghĩa là bé không thể ăn cơm. Tại Vương quốc Anh, có quy định về mức giới hạn tối đa đối với hàm lượng asen vô cơ trong gạo và các sản phẩm từ gạo, đồng thời các mức giới hạn nghiêm ngặt hơn được áp dụng cho thực phẩm dành cho trẻ nhỏ.

Đừng lo lắng nếu con bạn đã từng uống đồ uống làm từ gạo. Không có nguy cơ tức thời nào đối với trẻ, nhưng tốt nhất là nên chuyển sang loại sữa khác.

Nước ép trái cây và sinh tố

Các loại nước ép trái cây, chẳng hạn như nước cam, là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào. Tuy nhiên, chúng cũng chứa đường tự nhiên và axit, các thành phần có thể gây sâu răng. Trẻ dưới 12 tháng tuổi không cần uống nước ép trái cây hay sinh tố.

Nếu bạn chọn cho bé dùng các loại nước ép và sinh tố này, hãy pha loãng chúng (tỷ lệ một phần nước ép với 10 phần nước). Hãy giới hạn việc tiêu thụ chúng vào các bữa ăn (thay vì ăn giữa các bữa) để giúp giảm nguy cơ sâu răng.

Từ 5 tuổi trở lên, bạn có thể cho trẻ uống nước ép trái cây nguyên chất hoặc sinh tố. Chỉ nên uống tối đa một ly (khoảng 150 ml) mỗi ngày, dùng kèm với bữa ăn.

Các loại nước cốt trái cây pha loãng (squash), sữa có hương liệu, đồ uống “vị trái cây” hoặc “nước ép” và đồ uống có ga.

Các loại nước cốt trái cây pha loãng, sữa có hương liệu, đồ uống “vị trái cây” hoặc “nước ép” và nước ngọt có ga không phù hợp với trẻ nhỏ. Chúng có chứa đường và có thể gây sâu răng, ngay cả khi đã được pha loãng.

Chăm sóc răng miệng cho trẻ: Điều quan trọng là bạn cần vệ sinh răng cho bé ngay khi chiếc răng đầu tiên xuất hiện. Hãy sử dụng bàn chải đánh răng lông mềm có đầu nhỏ. Đối với trẻ dưới 3 tuổi, hãy lấy một lượng kem đánh răng chứa fluoride chỉ bằng một vệt mỏng trên bàn chải khô. www.childsmile.nhs.scot

Đối với trẻ lớn hơn và trẻ nhỏ, những loại đồ uống này có thể khiến trẻ no bụng, dẫn đến việc trẻ không còn cảm thấy đói để ăn các loại thực phẩm lành mạnh hơn. Thay vào đó, hãy cho trẻ uống từng ngụm nước từ cốc trong các bữa ăn.

Đồ uống có ga có tính axit và có thể làm hỏng men răng, vì vậy không nên cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ uống.

Các loại đồ uống dành cho người ăn kiêng hoặc ít đường không được khuyến nghị cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Ngay cả các loại đồ uống ít calo và không thêm đường cũng có thể khiến trẻ hình thành thói quen thích đồ ngọt.

Đồ uống đá bào

Trẻ từ 4 tuổi trở xuống không nên uống đồ uống đá bào (đôi khi được gọi là “slush”), vì chúng có thể chứa quá nhiều glycerol. Các loại đồ uống đá bào có thể chứa hàm lượng glycerol cao, chất này được sử dụng thay cho đường để tạo ra kết cấu đá bào đặc trưng.

Trẻ nhỏ nạp quá nhiều glycerol có thể bị đau đầu hoặc cảm thấy buồn nôn. Nếu chứa nhiều glycerol, chất này có thể gây ra các triệu chứng như chóng mặt, hạ đường huyết (glucose), lú lẫn và thậm chí là ngất xỉu.

Thức uống thảo dược dành cho trẻ nhỏ

Các loại đồ uống thảo dược và đồ uống dành cho trẻ nhỏ thường chứa đường và không được khuyến khích sử dụng.

Đồ uống nóng

Trà và cà phê không phù hợp với trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ.

Nếu thêm đường, điều này có thể dẫn đến sâu răng.

Thông tin từ trang web của NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children – tính đến ngày 1 tháng 7 năm 2026. Chứa thông tin thuộc lĩnh vực công được cấp phép theo Giấy phép Chính phủ Mở phiên bản 3.0 – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

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

Nếu bạn bắt đầu cho trẻ ăn dặm trước 6 tháng tuổi, cần tránh các loại thực phẩm sau đây, bao gồm cả khi chúng là thành phần trong các loại thực phẩm chế biến sẵn.

- * Sữa, sữa chua hoặc phô mai chưa tiệt trùng – tuyệt đối không nên cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi sử dụng ở bất kỳ giai đoạn nào.
- * Gan và các sản phẩm từ gan (như pa-tê).
- * Các loại hạt nguyên hạt.
- * Mật ong (hãy nhớ rằng không nên cho bé dùng mật ong cho đến khi bé được 12 tháng tuổi).
- * Động vật có vỏ.

Tất cả trẻ em đều cần sữa mẹ hoặc sữa công thức làm thức uống chính cho đến khi được 12 tháng tuổi. Trong giai đoạn đầu của quá trình cai sữa, trẻ sẽ được cho ăn một lượng nhỏ thức ăn dặm bên cạnh lượng sữa mẹ hoặc sữa công thức thường dùng hàng ngày, và bạn sẽ giảm dần lượng sữa mẹ hoặc sữa công thức này. Nếu bạn cho trẻ cai sữa trước 6 tháng tuổi, hãy cho trẻ ăn một lượng rất nhỏ. Bạn sẽ cần xay nhuyễn thực phẩm cho đến khi đạt độ mịn và loãng. Các loại thực phẩm phù hợp để bắt đầu bao gồm bột gạo dành cho trẻ nhỏ pha với sữa mẹ hoặc sữa công thức và cho bé ăn bằng bát (tuyệt đối không dùng bình sữa), các loại rau củ xay nhuyễn như rau bina, bí ngòi hoặc cà rốt, hay trái cây xay nhuyễn như bơ, lê hoặc chuối. Sau đó, hãy chuyển sang các loại thực phẩm khác.

Cho đến khi bé được 6 tháng tuổi, tất cả các dụng cụ dùng để đút ăn cần được rửa thật sạch bằng nước nóng pha xà phòng và lau khô cẩn thận, hoặc rửa bằng máy rửa bát, hay có thể đem tiệt trùng. Lượng thức ăn bạn cho bé ăn nên tùy thuộc vào nhu cầu ăn uống của bé.

Điều quan trọng là chuyển từ thức ăn xay nhuyễn sang thức ăn đậm thô và có độ lợn cợn hơn khi bé được 6 tháng tuổi và đã quen với việc ăn bằng thìa.

Không bao giờ nên cho trẻ cai sữa trước 4 tháng (17 tuần) tuổi.



Phòng ngừa dị ứng

Khi cho bé ăn dặm, bạn nên thử từng loại thực phẩm mới một – nghĩa là không trộn lẫn các loại thức ăn với nhau – cho đến khi bé đã quen hẳn với từng loại thực phẩm riêng lẻ trong chế độ ăn của mình.

Các loại thực phẩm chứa chất gây dị ứng để bé thử

Việc đưa các loại thực phẩm sau đây vào chế độ ăn và duy trì thường xuyên ngay từ giai đoạn đầu ăn dặm có thể giúp ngăn ngừa dị ứng: đậu phộng, trứng, sữa bò, lúa mì, các loại hạt cây (hạnh nhân, quả óc chó, hạt phỉ, hạt điều, hạt dẻ cười, hạt Brazil), đậu nành, cá và mè (tahini).

Hãy xem bảng ở trang đối diện để biết các gợi ý về cách cho trẻ làm quen với những loại thực phẩm này.

Chất gây dị ứng	Gợi ý cho ăn bằng thìa	Gợi ý về các món ăn bốc tay
Đậu phộng	Trộn bơ đậu phộng vào cháo, ngũ cốc hoặc sữa chua.	Bơ đậu phộng phết lên bánh mì nướng, bánh quy giòn, bánh phồng hoặc bánh gạo.
Trứng	Trứng nghiền, trứng bác hoặc trứng luộc	Trứng tráng, bánh pancake, bánh mì chiên trứng hoặc trứng đúc frittata kiểu Ý
Sữa bò	Sữa chua hoặc sữa bò trộn vào cháo hoặc ngũ cốc	Trứng tráng phô mai, bánh quesadilla hoặc trứng đúc frittata kiểu Ý. Phô mai mềm phết lên bánh mì nướng, bánh quy giòn, bánh phồng hoặc bánh gạo.
Lúa mì	Ngũ cốc làm từ lúa mì nguyên cám	Bánh mì nướng, bánh pancake, bánh muffin, bánh quesadilla hoặc mì ống nấu chín kỹ.
Các loại hạt cây	Rắc bột hạnh nhân vào cháo, ngũ cốc hoặc sữa chua. Trộn bơ hạt điều hoặc bơ hạnh nhân vào cháo, ngũ cốc hoặc sữa chua.	Bơ hạt điều hoặc bơ hạnh nhân phết lên bánh mì nướng, bánh quy giòn, bánh phồng hoặc bánh gạo
Đậu nành	Đậu nành Nhật (edamame) nghiền hoặc đậu phụ. Nước tương giảm muối trộn vào cơm	Bánh mì nướng cắt thanh (đảm bảo thành phần bánh mì có chứa đậu nành)
Cá	Cá thịt trắng, cá béo hoặc các loại hải sản có vỏ được nghiền cùng khoai tây hoặc rau củ.	Cá tẩm bột chiên thanh hoặc chả cá
Mè	Tahini hoặc hummus (đảm bảo thành phần có chứa mè) nghiền cùng với rau củ.	Phết sốt tahini hoặc hummus (đảm bảo thành phần có chứa mè) lên bánh mì nướng, bánh quy giòn, bánh phồng hoặc bánh gạo.

Khi cho trẻ ăn các loại hạt, đậu phộng hoặc hạt nhỏ, bạn nên xay nhuyễn chúng để tránh nguy cơ bị hóc. Có thêm thông tin về cách phòng tránh hóc dị vật ở trang 22.

Nếu bé bị chàm

Việc cho ăn và giai đoạn tập ăn dặm có thể khá bừa bộn. Nếu bé bị chàm hoặc có làn da nhạy cảm, bạn nên thoa một lớp kem bảo vệ dày để ngăn ngừa sự tiếp xúc trực tiếp với làn da mỏng manh của bé, cho đến khi xác định được rằng bé dung nạp tốt loại thực phẩm đó qua đường miệng, tức là không xảy ra phản ứng nào.

Không nên thoa trực tiếp thực phẩm lên da trước khi cho trẻ ăn qua đường miệng.

Dị ứng đạm sữa bò (Cow's milk protein allergy - CMPA)

Nếu bé đã được chuyên gia y tế chẩn đoán mắc chứng dị ứng đạm sữa bò (CMPA), bạn có thể được khuyên nên tiếp tục cho con bú mẹ hoặc sử dụng loại sữa công thức không chứa sữa bò theo chỉ định. Xin lưu ý, sữa công thức từ sữa dê và sữa công thức không chứa lactose không phù hợp với trẻ bị dị ứng đạm sữa bò (CMPA). Bạn sẽ được bộ phận dinh dưỡng nhi khoa tại địa phương hỗ trợ cung cấp thông tin về chế độ ăn không chứa sữa.

Xin lưu ý thêm rằng, loại sữa công thức không chứa sữa bò được bác sĩ chỉ định có thể bao gồm loại làm từ gạo – sản phẩm này hoàn toàn khác biệt so với các loại thức uống sữa gạo bán tại siêu thị. Sữa công thức từ gạo không chứa arsen và là loại sữa công thức không chứa sữa bò an toàn có thể được kê đơn.

Các sản phẩm dưỡng ẩm và làm mềm da

Tránh sử dụng các loại chất làm mềm da có chứa protein thực phẩm cho trẻ bị chàm. Điều quan trọng, đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh, là các sản phẩm chăm sóc da, kem dưỡng ẩm, chất làm mềm da hoặc dầu không được chứa các thành phần có nguy cơ gây dị ứng thực phẩm, chẳng hạn như yến mạch, đậu nành hay đậu phộng (arachis). Điều này là do chúng có thể bị miễn cảm thông qua hàng rào bảo vệ da bị tổn thương, và sau đó thực sự phát triển tình trạng dị ứng với loại thực phẩm đó.

Ngoài ra, hãy đảm bảo rửa tay kỹ trước và trong khi thoa kem dưỡng ẩm cũng như khi mát-xa cho bé.

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. Thức ăn phải được chế biến phù hợp với độ tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ - ví dụ, xay nhuyễn, nghiền và cắt nhỏ khi cần thiết - để tránh nguy cơ bị nghẹn. Thông tin thêm về cách ngăn ngừa nghẹn có ở trang 22.



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.



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

100 g phi lê cá hồi lột vẩy

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

6 thìa sữa nguyên chất tiệt trùng – thêm một ít phô mai bào tiệt trùng để tăng 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.



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 xắt nhỏ

1/2 một quả ớt chuông đỏ, rửa sạch, bỏ hạt và xắt 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, đậu 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 xắt 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 sữa nguyên chất tiệt trùng

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 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.





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

Lời cảm ơn

Xin cảm ơn phòng khám dị ứng thuộc đội ngũ
đa chuyên khoa của NHS Lothian tại Bệnh viện
Hoàng gia dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên ở
Edinburgh về những thông tin liên quan đến dị ứng.

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

© Public Health Scotland 2026

OGI

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/ogi

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot