

# BẢNG TRA NHANH TÊN THỰC PHẨM VÀ LƯỢNG ĂN

Người biên tập: Nakano Akiko

Tên TP	Tháng tuổi		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Giai đoạn đầu		Giai đoạn giữa		Giai đoạn cuối		Giai đoạn hoàn thành				
	Số lần	Ăn dặm	1→2		2		3		3				
		Sữa mẹ	4→3	3	2	Sữa tươi ngày 1 lần 300~400 ml							
		Sữa bột											
Độ thô nhuyễn		nhuyễn, sánh		dùng lưới làm mềm được		dùng lợi làm mềm được		dùng lợi cắn được					
Nhóm năng lượng	Tinh bột	Lượng (g)	Cháo rây 1:10 (30→40)		Cháo hạt vỡ 1:7 (50→80)		Cháo nguyên hạt 1:5 (90→100) →Cơm nát (80)		Cơm nát (90)→Cơm thường (80)				
		Gạo	○		○		○		○				
		Bánh mì	○		○		○		○				
		Udon	○		○		○		○				
		Pasta	△		○		○		○				
		Bánh mì gói các loại	×		×		○		○				
		Miến	×		×		×		△				
		Gạo lứt	×		×		×		×				
		Bún	○		○		○		○				
		Mỳ trứng	×		×		△		○				
		Bánh dày	×		×		×		×				
		Khoai lang, khoai môn	○		○		○		○				
		Khoai sọ	○		○		○		○				
		Ngô	×		△		○		○				
	Dầu ăn, chất béo	Lượng (g)	0→1		2→2.5		3		4				
		Bơ, dầu TV	○		○		○		○				
		Muối ăn	△		△		○		○				
	Đường	Lượng (g)	0→1		2→2.5		3		4				
		Đường	△		○		○		○				
Nhóm đạm		Lượng (cái/g)	dưới 2/3 lòng đỏ trứng hoặc Đậu (25) hoặc sp từ sữa (55) hoặc cá (5→10)		lòng đỏ 1→ 1/2 quả trứng hoặc Đậu (40→50) hoặc sp từ sữa (85→100) hoặc cá (13→15) hoặc thịt (10→15)		trứng1/2 quả hoặc Đậu (50) hoặc sp từ sữa (100) hoặc cá (15) hoặc thịt (18)		trứng 1/2 →2/3 quả hoặc Đậu (50→55) hoặc sp từ sữa (100→120) hoặc cá (15→18) hoặc thịt (18→20)				
		Trứng	○ (chỉ lòng đỏ)		○		○		○				
		Thịt gà	×		○ (chỉ thịt ức)		○		○				
		Thịt bò	×		×		○		○				
		Thịt lợn	×		×		○		○				
		Cá thịt trắng	○		○		○		○				
		Cá thịt đỏ	×		○		○		○				
		Cá thân xanh	×		×		○		○				
		Gan gà	×		○		○		○				
		Giò, xúc xích	×		×		×		○				
		Cá dăm khô shirasu	○		○		○		○				
		Tôm khô	×		×		△		○				
		Tôm, cua	×		×		△		○				
		Trai, hến	×		×		△		○				
		Lươn	×		×		×		△				
		Mực	×		×		×		×				
		Cá tuna hộp	×		○		○		○				
		Sữa bò tươi	○		○		○		○				
		Phomai tươi	○		○		○		○				
		Sữa chua nguyên chất	○		○		○		○				
		Cream cheese	×		○		○		○				
		Sữa hộp có đường	×		×		×		△				
		Kem tươi	×		×		×		×				
		Nước uống tiêu hóa	×		×		×		×				
		Đậu phụ	○		○		○		○				
		Sữa đậu nành	○		○		○		○				
		Đậu phụ khô	×		○		○		○				
		Đậu rán	×		×		△		○				
		Đậu Hà Lan	○		○		○		○				

Lượng (g)		15→20	25	30→40	40→50
Vitamin	Củ cải	○	○	○	○
	Bí ngô	○	○	○	○
	Cà chua	○	○	○	○
	Cà rốt	○	○	○	○
	Rau bina, rau cải xanh	○	○	○	○
	Bắp cải	○	○	○	○
	Hành tây	○	○	○	○
	Súp lơ xanh, trắng	○	○	○	○
	Xà lách	△	○	○	○
	Ớt Đà Lạt	△	○	○	○
	Rau dền	×	○	○	○
	Dưa chuột	×	○	○	○
	Măng tây tươi	×	○	○	○
	Cải cúc	×	○	○	○
	Hẹ	×	○	○	○
	Hành lá	×	○	○	○
	Cà tím	×	○	○	○
	Giá đỗ	×	×	○	○
	Củ sen	×	△	△	○
	Đậu bắp	×	×	○	○
	Cần tây	×	×	×	○
	Bơ	×	×	×	○
	Rau thơm	×	×	×	×
	Táo	○	○	○	○
	Dưa xanh	○	○	○	○
	Dâu	○	○	○	○
	Chuối	○	○	○	○
	Quýt	○	○	○	○
	Kiwi	×	○	○	○
	Cherry	×	×	○	○
	Tropical fruit (dứa...)	×	×	×	×
Khoáng	Củ cải khô	×	×	○	○
	Mộc nhĩ	×	×	×	○
	Nấm khô	×	×	×	×
	Rong biển xanh	×	○	○	○
	Rong biển lá	×	△	○	○
	Rong biển tươi wakame	×	△	○	○
	Rong biển Hijiki	×	×	○	○
	Nấm tươi	×	○	○	○
	Nấm eringi	×	×	×	○
	Vừng	×	△	○	○
	Bột làm thạch	×	×	○	○

Chú thích: tài liệu đc tổng hợp dựa trên các tài liệu về dinh dưỡng cho bà mẹ & trẻ em của Bộ Lao động Nhật Bản

Tài liệu chỉ mang tính tham khảo, lượng ăn tùy thuộc vào sự phát triển của từng trẻ theo từng độ tuổi  
Cần lưu ý với nhóm đậm, lượng ăn nên tuân thủ để tránh gây dị ứng

○ ăn được; △ cho ăn lượng ít phải chú ý; × không tốt