

# NHÓM ĂN DẶM KIỂU NHẬT THÂN CHÀO BẠN

Sau một thời gian thành lập với mục đích GIÚP CÁC BÉ CÓ THÁI ĐỘ ĂN UỐNG TỰ TIN & TỰ LẬP, chúng tôi nhận thấy rất nhiều những thành viên của nhóm – các bạn đọc rất nhiều tài liệu, điều này gây khó khăn cho người mới bắt đầu.

Là người đi sau các mẹ Ôi Mít, Mẹ Aichan,... nhóm Ăn dặm kiểu Nhật tập hợp tài liệu và dịch từ sách “Lần đầu tiên cho con ăn dặm” - Tiến sĩ Dinh dưỡng học Ueda Reiko.

Rất mong tài liệu này hữu ích cho các mẹ.

Chúng tôi lưu ý đây là tài liệu nội bộ không được sử dụng cho mục đích kinh doanh.

## **Nhóm thực hiện:**

**Biên Tập:** Lê Ngọc Anh Thy

**Dịch thuật:** Mẹ Aichan

**Thiết Kế:** Trang Thanh Minh Thư

Me Ôi Mít

Lê Ngọc Anh Thy

Đào Thị Mỹ Khanh

**Thành viên đóng góp:**

Lê Thị Hồng Nhung

Kiki Quyên

Lê Ngọc Anh Thy

Hoàng Chinh

Nguyễn Tú Anh

Khúc Gõ

Akachan shop

Đoàn Hồ Trung Hiếu

Tommy O'i

## A. TÓM TẮT THỰC HÀNH

Các mẹ thân mến,

Khi con bước vào độ tuổi ăn dặm, bà mẹ nào cũng muốn tìm cho bé một cách ăn phù hợp với trẻ, giúp trẻ ăn uống ngoan ngoãn, tìm được niềm vui trong bữa ăn. Group ăn dặm kiểu Nhật lập ra khởi đầu từ mong muốn được chia sẻ và học hỏi kinh nghiệm của các bà mẹ khác về phương pháp ăn dặm theo kiểu Nhật bản.

Tài liệu này sẽ đưa ra các thông tin cơ bản và chi tiết cũng như giải đáp các thắc mắc của các bà mẹ về thế nào là ăn dặm theo phương pháp Nhật Bản, cần chuẩn bị những gì và cần làm gì để tập cho con ăn theo phương pháp này. Mục tiêu của phương pháp tập ăn này là gì?. Đồng thời cũng đưa ra những câu hỏi và giải đáp thường gặp được tổng hợp từ các bà mẹ khi tập cho con ăn dặm theo phương pháp ăn dặm kiểu Nhật. Các thực đơn dễ nấu và phổ biến cho bé cũng được dịch thuật từ tài liệu tiếng Nhật và cập nhật theo thời gian. Ngoài ra, cách trữ đông, rã đông và các vật dụng cần thiết cho bé thời kỳ ăn dặm cũng được đề cập đến.

Mục tiêu của ăn dặm kiểu Nhật chính là tập cho bé một thói quen ăn uống tốt, ăn thô tốt và tìm được niềm vui trong ăn uống. Đó là lý do tại sao phương pháp ăn này chia thành các giai đoạn tập ăn cơ bản: giai đoạn 1 (5-6 tháng), giai đoạn 2 (7-8 tháng), giai đoạn 3 (9-11 tháng), giai đoạn 4 (12-18 tháng). Các mốc thời gian này biểu thị cho việc tăng độ thô của thực phẩm phù hợp với nghiên cứu khoa học và khả năng của bé. Bắt đầu từ cháo trắng và sau đó là các thực phẩm được chế biến không nêm nếm gia vị trong năm đầu đời, chứ **không phải bột ăn liền** hay thực phẩm nào khác để bé nếm được vị nguyên thủy của thực phẩm, làm quen với nhiều loại thực phẩm khác nhau.

Ăn dặm kiểu Nhật cũng khuyến khích mẹ tập cho con ăn tự lập khi bé bắt đầu phát triển kỹ năng cầm nắm và ngồi vững bằng cách tập cho bé dùng tay (ăn bốc), dùng nĩa (xiên thức ăn), tiến tới dùng thìa tự xúc. Giúp bé học cách ăn tự lập cũng là một cách tạo niềm vui trong ăn uống của bé. Ngoài việc bé học cầm thìa, học cách tự quản đối với bữa ăn của mình, bé còn có được sự tự tin, vui sướng vì mình tự xúc ăn được, dù có vụng về, rơi vãi, những điều bé học được còn đáng giá hơn chỉ là ăn một bữa ăn, mẹ nhỉ!

Cho bé ăn theo nhu cầu cũng là một điểm quan trọng trong phương pháp tập ăn này. Mẹ hãy tin vào bản năng của con, vào nhu cầu năng lượng từ dinh dưỡng của cơ thể con. Cho con ngồi ghế ăn khi đến bữa ăn, không xem ca nhạc, ti vi, không đi

ăn rong, không làm trò ngay từ bữa ăn đầu tiên sẽ giúp con hiểu đây là giờ ăn, và chỉ nên tập trung vào việc ăn. Tuy nhiên, trẻ con vẫn có những lúc hiếu động, nghịch ngợm. Lời khuyên là mẹ hãy thật kiên nhẫn, học ăn là cả quá trình chứ không phải ngày một ngày hai, mẹ cứ tuân thủ các nguyên tắc tập ăn nhưng uyển chuyển lựa theo ý con, sao cho bữa ăn của hai mẹ con luôn rộn rã niềm vui và tiếng cười. Làm được việc không ép bé ăn cho hết suất mẹ nấu là mẹ đã nắm được một nửa thành công của việc tập ăn cho con, dù mẹ theo phương pháp nào đi nữa.

Tài liệu này được soạn thảo dựa vào nguồn tài liệu bổ ích và được đúc kết lại tâm huyết và chia sẻ nhiệt tình của mẹ Òi Mít, mẹ Minh Châu và mẹ Aichan. Cảm ơn các chị đã là những người tiên phong khởi xướng phong trào tập cho bé ăn dặm theo pp Nhật Bản và đã có những giải thích thấu đáo về các ích lợi mà phương pháp này mang lại cũng như các kiến thức cơ bản được nghiên cứu, tham khảo và cô đọng, dễ hiểu, đẹp mắt được chia sẻ miễn phí đến cộng đồng.

Tài liệu này còn có sự đóng góp không nhỏ của mẹ Lê Thị Hồng Nhung trong việc dịch thuật từ các sách hướng dẫn tập cho bé ăn dặm của Nhật (nguồn tham khảo đã được trích dẫn rõ ràng ở cuối tài liệu). Cũng cảm ơn mẹ Lê Ngọc Anh Thy đã dày công tổng hợp và biên tập lại tài liệu sao cho cô đọng và xúc tích, dễ đối chiếu và tham khảo.

Lời cảm ơn chung xin gửi đến creator Trang Thanh Minh Thư, các admin Nguyễn Tú Anh, Kiki Quyên, Hoàng Chinh, Khúc Gỗ, Akachan shop, Đoàn Hồ Trung Hiếu, Tommy O'i và các thành viên của group đang chung tay vì một mục tiêu xây dựng một môi trường chia sẻ thân thiện, vô vụ lợi nhưng rất hữu ích với các mẹ và các bé khi bước vào độ tuổi ăn dặm.

Khi bạn đọc những dòng này, có thể bạn đang tìm hiểu, dự định hoặc đang tập cho con ăn theo phương pháp này. Mong các bạn tìm được những điều hữu ích trong tài liệu này và tập ăn cho bé thành công.

Thân mến,

Các Admin

## Hội Ăn Dặm Kiểu Nhật

Giai đoạn	Kĩ năng bản năng của trẻ	Hình thái thức ăn	Nhóm tinh bột  Gạo, bột mỳ, khoai lang, khoai tây...	Nhóm đạm: chọn một trong số những loại ở dưới Lượng đạm chỉ dưới đây là tương ứng với <u>1 bữa</u>					Nhóm Vitamin và khoáng
				Cá	Đậu phụ	Sản phẩm từ sữa (sữa chua, pho mat..)	Trứng	Thịt	
1  5-6 Tháng  1-2 bữa/ ngày	Lưỡi của trẻ có phản xạ đưa và đẩy thức ăn từ đằng trước ra đằng sau và nuốt.  Thức ăn ở dạng lỏng hơi sánh. Khi đưa vào mồm trẻ, trẻ sẽ có phản ứng ngậm mồm lại và nuốt.  Nửa đầu giai đoạn, trẻ ăn 1 bữa/ ngày. Nửa sau giai đoạn tăng 2 bữa/ ngày	Vì trẻ chỉ nuốt chửng nên thức ăn phải lỏng, ko lợn cợn cho trẻ dễ nuốt.  Nửa đầu giai đoạn thức ăn loãng và sánh hơn sữa một chút, nửa sau thức ăn vẫn mịn nhưng hơi đặc lại như sữa chua.	Cháo trắng <b>1:10</b> được nghiền mịn hoặc rây mịn, sau đó làm loãng bằng nước hoặc nước dashi ở dạng trẻ dễ tiếp nhận nhất ( tùy vào mỗi trẻ).  Bắt đầu từ 1 thìa 15ml, ngày 1 bữa và những ngày sau khi trẻ đã quen thì tăng dần lượng lên.	Bắt đầu cho trẻ làm quen với 1 thìa 15 ml cá (thành phẩm), khi trẻ đã quen thì tăng dần lượng lên.  <u>Cách chế biến:</u> luộc miếng cá (5g) miết vào bàn mài dính cho cá rơi ra như ruốc; cho chút nước dashi hoặc nước luộc cá vào (15-30ml); hòa chút xíu bột năng với nước theo tỉ lệ 1 bột 2 nước. Đun sôi hỗn hợp cá lên, đổ từ từ bột năng vào khuấy đều cho hỗn hợp sánh lại. Lưu ý độ loãng chỉ như sữa chua chứ không được đặc và quánh quá.	Cho trẻ làm quen từ 1 thìa 15ml (thành phẩm), khi trẻ đã quen thì tăng dần lượng lên.  <u>Cách chế biến:</u> Dùng thìa đánh tan đậu phụ (10-15g), cho chút xíu nước hoặc nước dashi (15-30ml) vào đun sôi, hòa bột năng với nước theo tỉ lệ 1 bột 2 nước và đổ từ từ vào nồi đậu. Yêu cầu độ sánh như sữa chua là được.	Ví dụ: sữa chua bắt đầu tập cho trẻ từ 1 thìa 15ml rồi tăng dần lượng lên khi trẻ đã quen.	Luộc chín trứng bóc tách lấy lòng đỏ. Tập cho trẻ ăn từ 15ml (thành phẩm). <u>Cách chế biến:</u> Luộc chín trứng, lấy 1/3-1/2 lòng đỏ miết hoặc rây mịn trứng. Hòa trứng với chút xíu nước dashi hoặc nước củ quả thành hỗn hợp sền sệt với độ loãng hơn sữa chua một chút. Trứng nên để ở giai đoạn nửa sau tức là khi trẻ được 6 tháng và tập dần ít một để thử phản ứng dị ứng.	Chưa ăn	Cho trẻ làm quen mỗi loại rau củ từng tí một, bắt đầu từ 1 thìa 15ml thành phẩm sau tăng dần lượng lên. <u>Cách chế biến:</u> Củ quả luộc như rây mịn và làm loãng nếu cần thiết bằng chính nước luộc hoặc nước dashi, nước củ quả. Nửa sau giai đoạn vẫn nghiền nhuyễn nhưng bớt nước đi cho củ quả quện lại một chút.

## B. TÓM TẮT THỰC HÀNH ĂN DẶM KIỂU NHẬT

## Hội Ăn Dặm Kiểu Nhật

Giai đoạn	Kĩ năng bản năng của trẻ	Hình thái thức ăn	Nhóm tinh bột  Gạo, bột mỳ, khoai lang, khoai tây...	Nhóm đạm: chọn một trong số những loại ở dưới Lượng đạm chỉ dưới đây là tương ứng với <u>1 bữa</u>					Nhóm Vitamin và khoáng
				Cá	Đậu phụ	Sản phẩm từ sữa (sữa chua, pho mat..)	Trứng	Thịt	
2  7-8 tháng  2 bữa/ngày	Lưỡi của trẻ có phản xạ đẩy thức ăn lên xuống giữa vòm hàm trên và dưới sau đó đẩy thức ăn về phía sau để nuốt.  Vì vậy thức ăn ở giai đoạn này cần được nấu mềm như sao cho lưỡi có thể kết hợp với vòm hàm trên để nghiền thức ăn một cách dễ dàng.	Để cho lưỡi của trẻ dễ dàng nghiền nát thức ăn thì thức ăn ở nửa đầu giai đoạn này vẫn cần ở dạng sền sệt và mềm.  Ví dụ nếu luộc củ quả thì phải luộc như sao cho mẹ có thể dùng 2 đầu ngón tay nhẹ nhàng bóp nát.  Ở nửa sau sẽ bớt sền sệt đi và thức ăn ở dạng có hình thái hơn nhưng vẫn phải mềm và nhừ để trẻ dễ dàng dùng lưỡi nghiền nát thức ăn.	Nửa đầu giai đoạn cháo <b>1:7</b> nguyên hạt 50g (nếu mẹ thấy đặc có thể làm loãng ra theo khả năng ăn của con).  Nửa sau giai đoạn cháo <b>1:5</b> nguyên hạt và mẹ có thể làm loãng theo khả năng ăn của con (80g)	Nửa đầu Giai đoạn 10g cá.  Nửa sau giai đoạn 15g cá.  <u>Cách chế biến:</u> Cá luộc lên và miết tơi ra trên bàn mài dính khi miếng cá còn nóng. Có thể nấu cùng với củ quả rây nhuyễn và cuối cùng làm sánh lại bằng bột năng.  Cá hồi, cá ngừ, cá thịt trắng ăn được ở giai đoạn này	Nửa đầu giai đoạn 30g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn 40g/ bữa.  <u>Cách chế biến:</u> Thái hạt lựu nhỏ như hạt đỗ xanh, nấu cùng củ quả hoặc nấu không với nước dùng, cuối cùng làm sánh bằng bột năng.	Nửa đầu giai đoạn 50g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn 70g/ bữa.	Nửa đầu giai đoạn: 1 lòng đỏ trứng luộc.  Nửa sau giai đoạn 1/3 quả trứng luộc hoặc đánh lên. Nếu là trứng cút thì khoảng 3 quả trứng cút/ bữa.	Bắt đầu từ lườn gà. Cho bé làm quen bắt đầu từ 1 thìa 15ml thành phẩm.  Khi trẻ đã quen thì nửa đầu giai đoạn là 10g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn là 15g/ bữa.  <u>Cách chế biến:</u> Băm nhuyễn thịt, hòa thịt với nước lạnh rồi đun lửa nhỏ. Có thể nấu cùng rau củ quả và cuối cùng làm sánh bằng bột năng. Thịt lườn gà, thịt ức gà ăn được ở giai đoạn này	Nửa đầu giai đoạn 20g/ bữa. Củ quả luộc lên dùng đĩa (nĩa) dầm rối.  Nửa sau giai đoạn 30g/ bữa, củ quả thái hạt lựu to như hạt đỗ đen luộc nhừ.

## B. TÓM TẮT THỰC HÀNH ĂN DẶM KIỂU NHẬT

## Hội Ăn Dặm Kiểu Nhật

Giai đoạn	Kĩ năng bản năng của trẻ	Hình thái thức ăn	Nhóm tinh bột Gạo, bột mỳ, khoai lang, khoai tây...	Nhóm đạm: chọn một trong số những loại ở dưới Lượng đạm chỉ dưới đây là tương ứng với <u>1 bữa</u>					Nhóm Vitamin và khoáng
				Cá	Đậu phụ	Sản phẩm từ sữa (sữa chua, pho mat..)	Trứng	Thịt	
<b>3</b>  9-11 tháng  3 bữa/ngày	Lưỡi của trẻ bắt đầu có phản xạ đưa thức ăn sang hai bên trái và phải, đồng thời hàm bắt đầu có phản xạ nhai.  Vì thế thức ăn lúc này được lợi của trẻ nghiền.	Giai đoạn này rất quan trọng, thức ăn ko được quá mềm hoặc quá bé làm trẻ nuốt chửng nhưng cũng ko được quá cứng hoặc quá to làm trẻ stress mà mất đi thú vui nhai của mình.  Độ mềm tham khảo là mềm như chuối, kích thước to như hạt đậu đỗ là được	Cháo <b>1:5</b> 90g/bữa <b>hoặc</b> cháo <b>1:3</b> 60g/ bữa.  Giai đoạn sau cơm nát 80g/ bữa.	Giai đoạn đầu và sau đều 15g/ bữa. <u>Cách chế biến:</u> Miếng cá được ướp với tí tẹo muối và dùng bơ rán mềm lên. Mẹ xé miếng nhỏ hoặc đánh tơi cho bé thử tập nhai.. Nửa sau giai đoạn mẹ có thể lăn miếng cá qua 1 lớp bột mỳ rồi nướng hoặc xào mềm cho bé ăn. Vì giai đoạn này bé tập nhai rất tốt nên trong mỗi bữa mẹ nên có 1 món mới cho bé tập nhai, 1-2 món khác vẫn giữ nguyên độ thô hàng ngày giúp bé có hứng thú với bữa ăn hơn. Ngoài ra thời gian này nhiều bé thích thú với món ăn bốc tay. Các loại giáp xác như Hàu, sò điệp, hến, lươn, ếch...bắt đầu ăn từ giai đoạn này.	Giai đoạn đầu và sau 45g/bữa.  <u>Cách chế biến:</u> Đậu phụ thái hạt lựu to bằng hạt đậu đỗ có thể xào với bơ và xì dầu hoặc nấu củ quả cho bé. Nếu bé chưa thích nghi mẹ vẫn có thể dùng bột năng làm sánh	Nửa đầu giai đoạn và nửa sau giai đoạn 80g/ bữa	1/2 quả trứng/ bữa	15g/ bữa. Thịt bò, thịt đùi gà, gan gà bắt đầu ăn từ giai đoạn này	Nửa đầu giai đoạn 30g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn 40g/ bữa.  Củ quả thái to hơn giai đoạn trước hoặc bắt đầu thái hình que các hình thù đa dạng để bé tập dùng răng trước cắn thức ăn.

## B. TÓM TẮT THỰC HÀNH ĂN DẶM KIỂU NHẬT

## Hội Ăn Dặm Kiểu Nhật

Giai đoạn	Kĩ năng bản năng của trẻ	Hình thái thức ăn	Nhóm tinh bột Gạo, bột mỳ, khoai lang, khoai tây...	Nhóm đạm: chọn một trong số những loại ở dưới Lượng đạm chỉ dưới đây là tương ứng với <u>1 bữa</u>					Nhóm Vitamin và khoáng
				Cá	Đậu phụ	Sản phẩm từ sữa (sữa chua, pho mat..)	Trứng	Thịt	
<b>4</b>  1 tuổi đến 18 tháng  3 bữa/ ngày	Lưỡi của bé đã di chuyển thuần thực theo ý muốn.  Răng của bé đã có phản xạ nhai tốt, lực cắn cũng mạnh hơn.	Thức ăn nên được làm với nhiều hình dạng đa dạng với độ cứng đa dạng để bé tập cắn và luyện tập nhai.	Nửa đầu giai đoạn cơm nát 90g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn cơm 80g/ bữa	Nửa đầu giai đoạn cá 15g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn cá 20g/ bữa.  <u>Cách chế biến:</u> Cá thái hạt lựu lăn qua bột mỳ rán giòn, hoặc kho mềm.	Nửa đầu giai đoạn 50g/ bữa.  Nửa sau giai đoạn 55g/ bữa.  <u>Cách chế biến:</u> Có thể để nguyên miếng đậu phụ to chế biến, khi ăn xắt từng miếng cho bé ăn.	100g/ bữa	Nửa đầu giai đoạn 1/2 quả/ bữa.  Nửa sau giai đoạn 2/3 quả / bữa hoặc 4 quả trứng cút/ bữa	Nửa đầu giai đoạn 15g / bữa.  Nửa sau giai đoạn 20g/ bữa.  Thịt lợn, tôm mực, cua bắt đầu ăn ở giai đoạn này	Nửa đầu giai đoạn 40g/ bữa, nửa sau giai đoạn 50g/ bữa.

Giờ giấc và định lượng trên đây là để tham khảo, mỗi bé sẽ tự có nhu cầu và định lượng của riêng mình.



## B. TÓM TẮT THỰC HÀNH ĂN DẶM KIỂU NHẬT



## C. KIẾN THỨC CHUNG

### I. Dấu hiệu sẵn sàng ăn dặm

1. **Bé có háo hức khi thấy người lớn ăn?** Có khi bé còn mở miệng, hoặc cố gắng chụp lấy cái thìa của mẹ? Mẹ có thấy “áy náy” với thái độ đòi ăn của bé mà mẹ không cho không?
2. **Bé có vẻ hay đói hơn bình thường**, điều này thể hiện ở chỗ sau cữ sữa bình thường bé có vẻ không thỏa mãn? Hay bé đói sớm hơn dù chưa tới cữ bú? Nếu loại trừ được khả năng mọc răng hay bị bệnh là nguyên nhân (gây cảm giác khó chịu cho bé sau bú), bạn sẽ thấy rằng bé cần thỏa mãn khả năng ăn ngày càng tăng của mình!
3. **Bé có thể giữ đầu vững?** Điều này sẽ giúp cho bé nuốt dễ dàng hơn. Ở tuổi này, không phải tất cả trẻ sơ sinh có thể ngồi mà không cần hỗ trợ. Vì vậy, điều quan trọng là đầu bé có thể tự giữ vững, khi ngồi ăn thì cứ hỗ trợ bé (chêm gối, các loại ghế nhiều cấp độ ngửa....). Hình dưới đây bé (5,5 tháng) được chêm khăn 2 bên.



4. **Phản xạ bú của trẻ có giảm đi?** Mẹ thử cho thìa vào miệng bé mà bé ít dùng động tác mút hơn, tức bé có dấu hiệu có thể ăn dặm.

### II. Khi nào quyết định cho bé ăn dặm

Đó là khi bé được khoảng 5-6 tháng tuổi, tức tròn đủ 5 - 6 tháng chứ không phải bước qua tháng thứ 5 hay bước qua tháng thứ 6. Nếu bé sinh thiếu tháng thì có thể dời thời điểm ăn dặm lại trễ hơn.

Nếu mẹ theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới thì hãy đợi con đủ 6 tháng tuổi (180 ngày) mới cho ăn dặm nhé! ADMIN cũng khuyên các mẹ nên theo khuyến cáo này của WHO.



Ví dụ về thời điểm ăn dặm:

Nếu bé sinh ngày 1/1, thì thời điểm ăn dặm lúc tròn đủ năm tháng là 1/6, tròn đủ 6 tháng là 1/7 (180 ngày).

Nhưng quan trọng hơn hết là mẹ **HÃY ĐỌC CON**, đọc các dấu hiệu sẵn sàng ăn dặm từ bé. Mẹ hãy chú ý những điểm sau:

- **HÃY BẮT ĐẦU BẰNG VIỆC KHÔNG ÉP BÉ BÚ...VÌ SỢ CON ĐÓI**
- **VÀ CŨNG ĐỪNG ÉP BÉ ĂN KHI ĂN DẶM**
- **KHÔNG BỎ SUNG VIỆC BÉ ÍT BÚ BẰNG ĂN DẶM:** Mẹ nên bắt đầu ăn dặm xuất phát từ nhu cầu của bé chứ không phải mẹ thấy bé ăn ít quá nên muốn bổ sung cho bé bằng ăn dặm.
- **ĐỪNG BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH ĂN DẶM KHI BÉ BIẾNG BÚ :** Ăn dặm là bước ngoặt to lớn của đời bé, nên mẹ hãy bắt đầu khi bé vui vẻ khỏe mạnh và mẹ cũng cần đang ở tâm trạng & sức khỏe tốt. Không nên bắt đầu khi bé đang biếng ăn hoặc đang không khỏe. Nói dễ hiểu là bé sẽ chẳng thích ăn gì mới thậm chí chẳng thích ăn gì khi đang mệt. Tương tự mẹ cũng cần trong phong độ tốt để cùng con bắt đầu hành trình. Vì **ĂN DẶM CŨNG LÀ CÂU CHUYỆN LẮNG MẠN...** mà gương mặt đăm đăm căng thẳng cũng làm bé mất hứng thú ăn. **HÃY BẮT ĐẦU KHI 2 MẸ CON SẴN SÀNG.!** Trễ vài tuần cũng chẳng sao.

### **III. Cân bằng dinh dưỡng**

Hầu hết các bé sẽ có lúc biếng ăn, không ăn đủ các nhóm chất trong 1 bữa ăn mà mẹ chuẩn bị. Vậy thì mẹ có nên lo lắng không?

Câu trả lời: Thật ra, Bữa này bé ăn nhiều đạm, thì bữa sau bé có thể ăn nhiều rau củ ... Nhất là trong giai đoạn con biếng ăn. Sao cho trong vòng 2 - 3 ngày bé nạp vào người đủ các nhóm chất.

Một bữa ăn của bé cần có đủ các nhóm chất:

- ◆ **Tinh bột:** gạo, bánh mì, mì, bún, nui, phở, các loại khoai như khoai tây ...
- ◆ **Đạm:** đậu hũ, cá, trứng, thịt gà, thịt heo, thịt bò, hải sản, các loại đậu, sữa chua, phô mai...
- ◆ **Vitamin và khoáng chất:** các loại rau, củ, quả, trái cây... Nếu trong 1 bữa bé không ăn được rau, thì có thể thay bằng bữa trái cây cho bé.

◆ **Chất béo:**

Bơ

Sốt mayonaise, dầu ăn, mỡ cá/thịt (hạn chế ở những giai đoạn đầu vì khó tiêu, và bé nên ăn mỡ cá)

**Ghi chú:** trong tài liệu ăn dặm kiểu Nhật chính thống, các mẹ sẽ không thấy nhắc tới nhóm chất béo. Vấn đề có thêm chất béo vào thức ăn của con không thật ra còn nhiều bàn cãi, ở mỗi nước mỗi khác. Tuy nhiên thế này: mẹ thêm hay không thêm dầu ăn thì cũng không phải vấn đề quá trầm trọng, nên đó là tùy quan điểm từng mẹ nhé! Nếu để làm ông bà thoải mái hơn, mẹ có thể cho 1 tí dầu ăn.

**IV. Những nguyên tắc cần giữ khi mẹ cho con Ăn dặm**

- Ăn nhạt
- Cân bằng dinh dưỡng theo chu kỳ mỗi 2-3 ngày
- Không ép ăn hay ép bú
- Không đi rong
- Không xem tivi hay đồ chơi
- Bữa ăn vui vẻ
- Không so sánh khả năng ăn hay cân nặng với các bé khác

**1. Ăn nhạt**

Cơ thể con người cần một lượng muối nhất định để hoạt động tốt. Muối không được tự sản xuất cho cơ thể, do đó, trong chế độ ăn uống hàng ngày của chúng ta cần phải có 1 lượng muối nhỏ.

Nhưng nhu cầu muối của bé là rất ít (ít hơn 1g mỗi ngày cho đến khi bé được 12 tháng tuổi) và nhu cầu này được đáp ứng đầy đủ qua sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Thận của bé chưa đủ trưởng thành để xử lý nhiều hơn lượng muối này, có nghĩa nếu thêm muối vào thức ăn cho bé có thể dẫn đến tổn thương thận nghiêm trọng. Thậm chí có những trường hợp rất đáng tiếc, bé tử vong chỉ vì dùng quá nhiều muối.

Ngoài ra việc tiêu thụ quá nhiều muối từ khi còn nhỏ có thể dẫn đến bệnh cao huyết áp trong cuộc sống sau này - đặc biệt là trong gia đình có tiền sử tăng huyết áp.

Mẹ có thể thấy thức ăn nhạt nếu không có muối, bởi vì khẩu vị của mẹ đã quen với vị mặn. Nhưng khẩu vị của bé lúc này chưa phát triển và bé chưa bao giờ biết vị mặn là gì! Ngoài ra, mẹ phải hiểu thực phẩm của bé “không có muối” không có nghĩa nó “không có hương vị”! Chúng ta hoàn toàn có thể tạo các bữa ăn cho bé vừa an toàn vừa ngon!

Thay vì thêm muối vào thức ăn của bé, hãy thử nêm rau thơm, các loại hương liệu hoặc tỏi. Những "hương liệu tự nhiên" tự bản thân nó đã tốt cho sức khỏe.

Một số mẹ dùng tiêu đen xay để tăng thêm hương vị cho món ăn, và tiêu cũng là một trợ thủ tuyệt vời giúp tiêu hóa thức ăn.

Hãy nhớ rằng các loại thảo mộc, gia vị và tỏi đều phải được coi là những loại thực phẩm mới, khi lần đầu tiên cho bé ăn - điều này có nghĩa là chúng nên được tuân theo quy luật ăn “4 ngày”, để giúp mẹ xác định và tránh các vấn đề tiêu hóa, dị ứng cho bé.

#### Những nguồn thức ăn có ẩn chứa muối

- Hãy cẩn thận khi pha sữa cho bé. Hướng dẫn trên hộp sữa công thức đều ghi không được pha quá đậm đặc vì lượng sữa công thức quá nhiều sẽ chứa quá nhiều muối cho bé.
- Nếu mẹ sử dụng rau củ đóng hộp để nấu cho bé, hãy kiểm tra nhãn để đảm bảo không có muối.
- Trẻ biết đi có thể chịu đựng muối ở mức độ cao hơn so với trẻ sơ sinh một chút thôi. Nên khi lựa chọn thức ăn sẵn đóng lọ, mẹ phải xem kỹ nhãn có ghi độ tuổi thích hợp cho bé.
- Hãy tìm phô mai có lượng natri thấp cho bé và kiểm tra nhãn cẩn thận – mẹ sẽ ngạc nhiên về lượng muối trong các loại phô mai của các hãng!
- Tránh các loại thịt (như giăm bông, xúc xích vv) và thực phẩm chế biến sẵn khác như nước sốt trộn sẵn. Mức độ muối trong những thực phẩm này là quá cao cho bé.

## **2. Cân bằng dinh dưỡng theo chu kỳ mỗi 2 - 3 ngày**

Mẹ cung cấp cho bé thực đơn đủ chất, nhưng không nhất thiết bé phải ăn đủ hết các món trong 1 bữa. Bữa này bé ăn nhiều đạm, thì bữa sau bé có thể ăn nhiều rau củ ... Nhất là trong giai đoạn con biếng ăn. Sao cho trong vòng 2 - 3 ngày bé nạp vào người đủ các nhóm chất.

**3. Không ép ăn hay ép bú.**

Bé muốn ăn bao nhiêu thì bé sẽ quyết định. Mẹ có thể dụ dỗ bé bằng nhiều cách để bé ăn thêm, nhất là ở giai đoạn biếng ăn, như làm thức ăn nhiều màu sắc hơn, đưa ra thêm 1 món bé thích, đưa muỗng nĩa chén bát cho bé tự xúc, cho bé bốc, vọc thức ăn trong chén...

**4. Không đi rong, phải ngồi tại ghế ăn**

**5. Không đồ chơi và tivi**

**6. Bữa ăn vui vẻ**

Vui vẻ trước hết phải thể hiện ở nụ cười của mẹ. Mẹ hãy khen ngợi bé khi bé ăn ngoan, kể bé nghe những món bé đang ăn, mẹ hãy khiến cho bữa ăn là sự học hỏi, tìm tòi thú vị... Nếu được, bữa ăn trình bày đẹp cũng sẽ giúp bé thích thú hơn.

**7. Không so sánh với khả năng ăn hay cân nặng với các bé khác**

Miễn là bé vẫn nằm trong chuẩn bình thường, phát triển đều, vận động tốt

## D. DỤNG CỤ

### I. Lon nấu cháo

Lon nấu cháo rất tiện dụng cho các mẹ, nhất là những mẹ chưa biết thế nào là cháo 1:10, 1:7, 1:5...vì lon sẽ giúp mẹ nấu được cháo theo đúng tỉ lệ chính xác.

Các mẹ thường dùng lon nấu cháo Pigeon. Mẹ đặt lon vào nồi cơm điện nấu cơm chung với gia đình. Khi cơm chín thì cháo cũng chín. Tuy nhiên lon này hơi nhỏ, nên chỉ dùng được giai đoạn đầu, khi bé ăn ít. Khi vào cuối giai đoạn 3 thường các mẹ đã quen cách nấu, nhiều mẹ không dùng lon này nữa, có mẹ tự nấu, có mẹ dùng nồi ủ, cũng có bé chuyển sang ăn cơm nát.

Nồi cơm Nhật có thời gian nấu khoảng 45 phút, cháo sẽ nở mềm. Nhưng với gạo Việt hay gạo Thái thì nên ngâm gạo trước khi nấu khoảng 20 phút. Cháo 1:10 thì 1 muỗng gạo, 10 muỗng nước; cháo 1:7 thì 1 muỗng gạo, 7 muỗng nước...



Ở Việt Nam, các mẹ có thể mua dụng cụ đựng thực phẩm bằng thủy tinh chịu nhiệt tốt (để đảm bảo an toàn cho bé), bỏ vào nồi cơm và áp dụng tỉ lệ nấu cháo, vẫn ra thành phẩm ngon lành nhé! Không cần mua cốc



### Cách sử dụng lon nấu cháo Pigeon

Lon có chia vạch và đánh số

Bên trong mặt lon có 3 cột: 1 cột 10, cột 7, cột 5 tương ứng với tỉ lệ cháo 1:10, 1:7, 1:5. Trên mỗi cột có số 1, 2, 3, 4... Tương ứng với số muỗng gạo. Khi nấu cháo 1:10, nếu mẹ mức 1 muỗng gạo thì đổ nước tới vạch số 1, nếu mức 2 muỗng gạo thì đổ nước đến vạch số 2. Tương tự khi nấu cháo tỉ lệ 1:7 hay 1:5.



## II. Lưới rây

Nếu có được nguyên 1 bộ chế biến cho bé thì quá tuyệt, vì bộ này đã thiết kế riêng cho bé, kích thước lỗ của lưới rây đúng chuẩn, các dụng cụ kèm theo như chày, cối ... đều có thể chồng lên nhau, nên rất thuận tiện sử dụng.

Nhưng đối với những mẹ muốn tiết kiệm ngân sách, mẹ có thể tìm mua các loại rây trong siêu thị hay chợ. Mẹ chỉ cần chú ý kích thước của các lỗ trên rây phải nhỏ, cỡ 2 x 2mm. Mua loại 1 lớp lưới thôi, không cần mua loại 2 lớp lưới, vì mẹ có thể rây 2 lần. Còn ngân sách mẹ thoải mái thì có thể mua cả 2.

Hình ảnh 1 bộ đầy đủ



Khi không có dụng cụ rây, mẹ có thể thay thế bằng cái lọc trà



### III. Bàn mài

Dùng để mài những nguyên liệu cứng. Ví dụ mẹ đông lạnh thịt gà/cá còn sống, khi cần nấu, đem ra mài nhỏ rồi chế biến cho con ăn.

Mẹ có thể dùng các loại bàn mài của người lớn, nếu trong nhà đã có sẵn nhé, hay mua ở siêu thị



#### IV. Cối có rãnh, chày

Cối có rãnh giúp cho thức ăn nhuyễn hơn. Cối và chày dùng để giã nhỏ thức ăn, nhất là những nguyên liệu như rau lá có gân, giã nhỏ rồi ray sẽ dễ hơn, hay cá mới hấp chín xong còn nóng, cho vào cối chày giã sẽ nát rất dễ, mà không bị nóng tay. Nếu mẹ không có loại cối có vân thì cũng không sao, giã sẽ lâu hơn thôi.

Mẹ Việt Nam có thể dùng bộ chày cối của Việt Nam



#### V. Nồi, chảo nhỏ:

1 nồi nhỏ và 1 chảo nhỏ có nắp (đường kính 12-14 cm), loại không dính để một lượng ít thức ăn cho bé. Nếu mẹ dùng nồi/chảo lớn, thức ăn sẽ bị dính gần hết vào trong nồi, chảo rất bất tiện.



#### VI. Cân định lượng

Mẹ có thể dùng loại cân 1 kg hay cân 2 kg để đo lường ăn cho chính xác. Cân loại này < 200 ngàn, rẻ hơn nhiều so với loại cân điện tử.



#### VII. Chén, muỗng cho bé ăn dặm

Mẹ chọn muỗng plastic MỀM, NÔNG cho bé, loại tốt, không độc hại.

Trong tay mẹ nên có khoảng 10 cái muỗng vì sẽ có giai đoạn bé thích khám phá, thích cầm muỗng và quậy phá chén cháo, mẹ cứ đưa muỗng cho bé khám phá, đây là bước đầu tập bé xúc thìa. Bé quăng muỗng thì mẹ lại đưa 1 muỗng sạch khác cho bé.

Chén cũng thế, mẹ nên dùng loại chén nhựa tốt, không độc cho bé, và cũng tạo điều kiện cho bé khám phá thức ăn bằng cách cho 1 ít thức ăn vào cho bé vọc, bốc, bóp nát ...

Mẹ có thể dùng nhiều chén nhỏ cho từng nhóm thực phẩm. Mẹ cũng có thể dùng loại đĩa 3 ngăn, loại dùng được trong lò vi sóng, để sẵn từng loại thức ăn, vì đi làm, mẹ sẽ để



sẵn trong tủ lạnh, đến giờ ăn, người nhà chỉ cần bỏ vào lò để hâm nóng cho con ăn. Dùng đĩa 3 ngăn hạn chế người nhà trộn tất cả vào cùng 1 chén.



Đối với những mẹ ít tiền, có thể tận dụng chén đĩa trong nhà, tuy nhiên mẹ nên mua 1 cái muỗng nhỏ vừa miệng bé, chất liệu như đã nói ở trên. Cái muỗng dễ chịu giúp bé dễ thích nghi với ăn uống hơn.

### **VIII. Ghế ăn**

Mẹ nên cho bé ngồi ghế ăn càng sớm càng tốt. Vì thói quen ngồi ghế ăn cần có thời gian cho bé chấp nhận. Nếu cho ngồi ghế ăn trễ, mẹ sẽ phải đối diện với sự phản đối của bé. Mấu chốt quyết định bé có ngồi ghế ăn được chưa là mẹ xem bé có giữ đầu được chưa? Nếu rồi thì hãy cho bé lên ghế sớm nhé! Không cần phải biết ngồi vững (không hỗ trợ) mới lên ghế, vậy là trễ đấy, bé có thể sẽ khó hợp tác

Giai đoạn đầu khoảng từ 5-6 tháng, mẹ có thể cho bé ngồi loại ghế có chế độ ngã lưng theo nhiều nấc. Nếu kinh tế không khá giả, mẹ có thể tận dụng xe đẩy, cho bé ngồi vào đấy. Mẹ cũng có thể cho bé ngồi tựa vào người hay tay mẹ (1 tay mẹ đỡ vai bé, 1 tay đút bé ăn) để phần thân trên của bé được giữ cao, ít nhất là 45 độ, để bé không bị sặc. Khi cổ bé vững rồi, mẹ có thể cho bé ngồi vào ghế thẳng lưng, quan trọng là đầu bé có thể tự giữ vững, khi ngồi ăn thì cứ hỗ trợ bé bằng cách chêm gối, khăn xung quanh.

Nên chọn loại ghế ăn có thể sử dụng từ khi bé bắt đầu ăn dặm đến khi bé được 3 tuổi. Như vậy, mẹ không lo chuyện phải đổi ghế cho phù hợp tuổi của bé.

Chọn loại ghế ăn có mặt bàn rộng rãi để đặt đĩa thức ăn cho con, cho con có thể thỏa chí bốc thức ăn, tray trét trên bàn.

Mẹ lưu ý là không nên mua loại ghế ăn có đồ chơi kèm theo, như loại ghế này có kèm đồ chơi là KHÔNG NÊN



**Có 3 dạng ghế chính:**

1/ Loại ghế cao. Loại này thì dùng lâu dài cho bé tới lớn thoải mái, nhưng sẽ k thích hợp cho bé giai đoạn đầu vì ghế hơi to so với bé. Nên giai đoạn đầu mẹ có thể cho bé ngồi trên đùi mẹ, 1 tay đỡ vai bé, 1 tay đút ăn, Khi bé lớn 1 tí, khoảng 6 - 7 tháng thì có thể cho bé vào ngồi. Loại ghế này chỉ có thể để ở nhà, không linh động.

Giá ghế gì có rẻ, có mắc, tùy túi tiền của mẹ



(Rẻ hơn)



(mắc hơn)

2/ Loại ghế nhỏ gắn trên ghế người lớn, xếp gọn mang đi được. Ghế này có nhược điểm không rộng và thoải mái như loại ghế trên. Tuy nhiên khi bé lớn hơn, ba mẹ có thể gỡ bỏ bàn ăn của bé, cho bé ngồi bàn người lớn, gỡ 2 tay 2 bên cho bé thoải mái. Nhưng những loại ghế này thường đắt tiền.



**3/ Loại ghế ngã ra sau được: thường đắt tiền**



**IX. Yếm ăn [ 8 ]**

Mẹ có thể dùng yếm vải, yếm nylon hay yếm nhựa tùy vào điều kiện và khả năng của mẹ. Yếm vải đơn giản và rẻ nhưng dễ thấm ướt xuống áo dưới, giặt phải chờ khô. Yếm nylon thì hơi nóng nhưng giá cả tương đối dễ chịu, mua loại có tay giúp giữ bé sạch sẽ, mẹ bật quạt sẽ khắc phục được khuyết điểm nóng của loại yếm này. Yếm nhựa thì sạch sẽ, dễ vệ sinh, mau khô, nhưng hơi đắt tiền.



Yếm nhựa



Yếm nylon có tay



Yếm vải

**X. Khăn ăn**

Mẹ có thể dùng khăn giấy hay dùng khăn xô của bé, vì có thể dùng lại nhiều lần.

**XI. Báo cũ (hoặc tấm nylon lớn)**

Mẹ dùng giấy báo cũ hay tấm nylon lớn lót ngay dưới ghế ăn của bé, giúp cho mẹ vệ sinh sàn nhà dễ dàng hơn, đỡ cực hơn, nhất là trong giai đoạn bé tập bốc hay tập xúc thức ăn. Sau khi ăn xong, mẹ chỉ việc cuộn báo lại bỏ hay rửa sạch tấm lót nylon.



※写真のチェア、食器等は含まれません。

## E. Cách sơ chế cơ bản

### I. Rây

Đây là cách sơ chế được sử dụng nhiều nhất ở giai đoạn đầu.

Luộc mềm, thái thành từng khúc rời. Cho rau vào lưới và dùng chày hoặc thìa miết xuống lưới

Cuối cùng làm loãng rau đã rây bằng nước dashi hoặc nước củ quả là đã có 1 món ngon cho bé

Áp dụng: rây cháo, củ quả, rau mềm. Riêng rau sẽ khó rây nên các mẹ nên cắt rau nhỏ, luộc mềm, rồi rây. Giai đoạn đầu cần mịn nên các thớ xơ của rau sẽ ở lại bên trên (hơi khó rây nhưng vẫn rây được). Giai đoạn 2 trở đi, rau băm nhỏ, không cần tới rây nữa. (Rau cũng có thể để tạm lên ngăn đá cho cứng, rồi đem mài)

### II. Dầm

Dụng cụ này được sử dụng ở nửa sau giai đoạn đầu và nhiều nhất ở giai đoạn 2. Công cụ là cối có rãnh và chày. Nguyên liệu sử dụng ở đây là : đậu phụ, cá hoặc khoai, củ quả.

Luộc như củ quả hoặc các loại khoai, cá luộc chín tới. Dùng chày và cối có rãnh dầm nhuyễn trong khi nguyên liệu còn đang nóng. Sau đó dùng nước dashi hoặc nước củ quả, sữa để làm loãng nguyên liệu đã dầm.

### III. Mài

Mài sống: dùng bàn mài mài củ quả, sau đó cho thành phẩm vào nấu cùng với nước dùng và các nguyên liệu khác. Đối với cá hay thịt muốn mài được, mẹ cấp đông cho cứng, rồi đem ra mài, sẽ mịn tới. Khi nấu, mẹ hòa loãng quậy với nước cho không vón cục. Lúc nấu đổ vào quậy liên tay để không vón cục nhé!

Mài chín: dùng bàn đính mài củ quả đã luộc sẽ cho thành phẩm rất mịn, cuối cùng làm loãng bằng nước dashi hoặc nước dùng.

### IV. Miết

Dùng bàn đính và đĩa để miết thịt và cá.

Thái mỏng thịt và cá luộc chín tới. Nhân lúc còn nóng miết sẽ làm thịt cá tơi như ruốc. Dùng mặt sau của đĩa (nĩa) miết miếng thịt/ cá xuống bàn đính, thịt cá sẽ tơi ra một cách dễ dàng. Nếu để thịt cá nguội mới làm thì sẽ làm thịt cá dai. Thái / Băm

Dùng dao và thớt thái hoặc băm nguyên liệu, chú ý phải thái dứt khoát không thái chưa dứt hẳn nguyên liệu sẽ khó chế biến

## V. Làm sánh

a. Dùng bột năng: hòa bột năng vào nước lạnh theo tỉ lệ 1 bột 2 nước. Khi thức ăn trong nồi sôi thì đổ từ từ hỗn hợp bột năng vào khuấy đều tay cho sánh lại.

b. Làm sánh bằng nguyên liệu:

*Khoai tây*: khoai tây mài sống sau đó cho vào thức ăn cần làm sánh sẽ làm sánh thức ăn.

*Đậu bắp hoặc mồng tơi* khi luộc lên và băm ra cũng tạo độ trơn rất tốt. Trộn với thức ăn khác làm bé dễ ăn hơn.

*Chuối*: Dầm chuối nhuyễn ra sẽ được một món làm tạo độ trơn tuyệt vời.

## F. CÁCH CHUẨN BỊ VÀ LƯU TRỮ THỨC ĂN CHO BÉ

### 1) Vệ sinh nhà bếp <sup>[2]</sup>

Một số chú ý các mẹ hay quên khi vệ sinh bếp:

- Rửa sạch thau rửa, chảo và chén bát, muống trong nước xà phòng ấm. Sau đó, để ráo, chứ không sử dụng khăn lau khô.
- Rửa rau và trái cây dưới vòi nước lạnh đang chảy.
- Sử dụng thớt riêng biệt, một cái thực phẩm nguồn gốc "động vật" như thịt, cá và một cái cho các loại trái cây, rau và bánh mì. Nếu mẹ chỉ có một cái thớt thôi thì phải nhớ rửa sạch khi mẹ chuyển từ một loại thực phẩm này qua một loại thực phẩm khác. Thớt bằng nhựa hoặc thủy tinh là tốt nhất - thớt gỗ có xu hướng dễ nhiễm khuẩn.
- Đưa thức ăn vừa mới nấu vào tủ lạnh trong vòng 2 giờ. Vi khuẩn có thể phát triển ở nhiệt độ phòng sau thời gian này.

## 2) Cách chuẩn bị<sup>[2]</sup>

Có bốn phương pháp nấu ăn cơ bản

- Hấp
- Luộc
- Nướng
- Lò vi sóng

Nếu mẹ nấu với số lượng lớn, mẹ có thể chuẩn bị cho con một tháng lương thực chỉ trong một buổi chiều! Điều này càng chứng tỏ là tất cả **chúng ta đều có thời gian** để nấu chế biến thức ăn cho con, mẹ chỉ cần sắp xếp thôi!

Vậy, phương pháp nào tốt nhất có thể áp dụng để nấu ăn cho bé?

Phụ thuộc một phần vào loại thực phẩm mẹ nấu - ví dụ, rất đơn giản: **Nướng** khoai lang không cần gọt vỏ.

**Hấp** là cách tốt nhất để giữ lại các chất dinh dưỡng của thực phẩm. Thậm chí, vừa nấu cơm cho cả nhà, vừa bỏ thức ăn của bé vào hấp cùng.

Nếu mẹ chọn cách **Luộc**, hãy sử dụng rất ít nước và giữ lại phần nước luộc sau khi thức ăn đã chín. Mẹ có thể sử dụng nước luộc làm loãng thức ăn - nếu các chất dinh dưỡng bị tan vào nước trong quá trình đun sôi, mẹ có thể đem chúng trở lại thức ăn của bé.

Dùng **Lò vi sóng** nấu ăn cũng bảo tồn được chất dinh dưỡng trong thực phẩm, nhất là đối với những thực phẩm chín nhanh và chỉ cần 1 ít nước. Một số người không thích sử dụng lò vi sóng - nếu mẹ là một trong số họ, thì tất nhiên nên chọn một phương pháp khác. Ví dụ như đối với 1 bậc cha mẹ có 5 đứa con thì lò vi sóng lúc này rất hữu ích vì nó giúp hâm nóng thức ăn một cách đơn giản và nhanh chóng. Và nếu mẹ đang phải đối mặt với một đứa bé đói mà trong tay lại là một túi thức ăn đông lạnh - (đôi khi mẹ quá bận và quên rã đông thức ăn cho con) - vậy thì dùng lò vi sóng sẽ rất "nhanh"!



### 3) Nấu cháo

Mẹ có thể nấu cháo theo tỉ lệ 1:10, 1:7, 1:5, cơm nát từ gạo, từ cơm hay dùng nồi vi sóng. Tỉ lệ đong gạo/cơm : nước như sau:

	Nấu từ gạo	Nấu từ cơm	Nấu bằng lò vi sóng
Cháo tỉ lệ 1:10	1 gạo : 10 nước	1 cơm : 4 nước	1 cơm: 4 nước
Cháo tỉ lệ 1:7	1 gạo : 7 nước	1 cơm : 3 nước	1 cơm : 3 nước
Cháo tỉ lệ 1:5	1 gạo : 5 nước	1 cơm : 2 nước	1 cơm : 2 nước
Cơm nát	1 gạo : 2 nước	1 cơm : 1 nước	1 cơm : 1 nước

**(Nấu cháo bằng lon nấu cháo trong nồi cơm điện như phần trước đã hướng dẫn)**

#### 1. Nấu cháo từ gạo:

Cho gạo và nước theo đúng tỉ lệ vào nồi đun sôi rồi hạ nhỏ lửa, đậy nắp nồi, ninh trong vòng khoảng 20 phút. Sau đó tắt lửa, vẫn đậy kín nắp ủ thêm khoảng 10 phút.

#### 2. Nấu cháo từ cơm

Cho cơm và nước theo đúng tỉ lệ vào nồi, đun sôi, đậy nắp nồi, vặn nhỏ lửa ninh trong khoảng 10 phút. Sau đó tắt lửa, vẫn đậy nắp, ủ thêm khoảng 10 phút.

#### 3. Nấu cháo bằng lò vi sóng.

Cho cơm và nước theo đúng tỉ lệ vào dụng cụ dùng trong lò vi sóng, bọc màng bọc rồi quay trong lò vi sóng khoảng 1 phút.

#### 4. Nấu cháo từ bình phích



Phích ủ cháo (chọn loại miệng rộng cho dễ vệ sinh-phích mình dùng của loại mang theo đi du lịch cho bé sau này hết giai đoạn ăn cháo dùng đựng nước nóng cho bé) :ngâm gạo trước 30p,nấu nước đun sôi trên bếp để vào theo tỉ lệ ủ 8-10h sáng ra có cháo cho con.

Đây là bình giữ nhiệt du lịch,dùng đựng nước nóng khi mang đi du lịch,sau này con lớn k dùng nữa thì bố/mẹ dùng đem trà,cafe tới cơ quan được đó

#### **4) Chế biến rau, củ**

Xem phần rây, bàn mài, cối có vân và chày

#### **5) Chế biến đậu hũ**

Đậu hũ giai đoạn 1 dùng rây. Các giai đoạn sau xắt nhỏ theo độ thô của bé

#### **6) Chế biến cá**

Tốt nhất nên cho bé ăn phần lưng cá vì hầu như rất ít xương, phần bụng cá nhiều xương người lớn ăn.

Cá ở giai đoạn 1, mẹ có thể cấp đông sống, dùng bàn mài, mài nhỏ rồi chế biến. Khi tăng độ thô của cá, ngay sau khi hấp chín, gỡ thịt cá còn nóng cho vào cối dằm nhuyễn. Khi bé lớn hơn, chế biến cá theo độ lớn từng giai đoạn.

Cá muốn ít tanh, mẹ nên hấp với vài lát gừng. Mẹ có thể nấu với phô mai cũng khiến mùi tanh mất đi. Đối với bé lớn hơn, vào giai đoạn 3, mẹ có thể phi dầu với hành tỏi cho thơm rồi xào cá cũng bớt mùi tanh. (cho ăn dầu chiên sớm sẽ khó tiêu)

#### **7) Chế biến thịt gà/heo**

Thịt gà có thể cấp đông lúc sống, rồi đem mài. (Xem thêm phần dụng cụ mài)

Khi bé lớn hơn, mẹ sẽ chuyển sang băm nhỏ thịt. Có thể vo viên để giúp bé tập nhai. Khi làm món thịt viên để thịt mềm, mẹ cho vào thêm trứng, bột năng, củ hành tây trộn lẫn. Khi bé ăn được mỡ thịt, mẹ xay thịt có lẫn mỡ sẽ giúp thịt mềm, dễ ăn.

## 8) Lưu trữ thức ăn <sup>[2]</sup>

### Tủ lạnh và tủ đông

Nếu mẹ chỉ làm một lượng nhỏ thức ăn, mẹ có thể đặt nó vào 1 lọ/hũ kín hơi và lưu trữ nó trong ngăn mát tủ lạnh. Không đặt nó ở cánh cửa tủ lạnh (nhiệt độ bị thấp hơn). Luôn luôn lưu trữ thức ăn trên các kệ.

Nếu lưu trữ số lượng lớn thực phẩm thì hãy dùng tủ đá. Biểu đồ lưu trữ thức ăn dưới đây cho thấy khoảng thời gian mà mẹ có thể lưu trữ một cách an toàn cho từng loại thực phẩm.

Loại thực phẩm	Ngăn mát	Ngăn đá
Rau củ đã nấu	2-3 ngày	1-3 tháng
Thịt	1 ngày	1-2 tháng
Hỗn hợp thịt + rau củ	1-2 ngày	3-4 tháng
Lòng đỏ trứng	1 ngày	1-2 tháng

**Lưu ý:** Thực phẩm đông lạnh được giữ quá lâu có thể nhìn vẫn bình thường, nhưng sẽ bị mất một số hương vị và giá trị dinh dưỡng.

Nếu tủ lạnh đang hoạt động hiệu quả, hầu hết các loại thức ăn cho bé có thể sử dụng đến 3 tháng.

Tuy nhiên, mẹ hãy cố gắng sử dụng thức ăn cho bé trong vòng 1 tháng, trước khi hương vị của thực phẩm và giá trị dinh dưỡng của nó có thể bắt đầu suy giảm.

Để đảm bảo chất lượng tốt nhất cho thực phẩm đông lạnh, mẹ hãy đặt nó ở phần lạnh nhất của tủ lạnh – nếu là tủ đá thẳng đứng thì vị trí lạnh nhất là ở kệ trên cùng, còn nếu là tủ đông ngang thì vị trí lạnh nhất là ở dưới đáy.

Còn nếu những mẹ có thời gian rảnh, mẹ hãy cứ nấu tươi mỗi bữa nếu thích.

## 9) Quan điểm về đồ đông lạnh

Nhìn chung người Việt mình nghe thấy nói đồ đông lạnh là có cảm giác không ngon lành, mất chất...Lại còn cho em bé nữa thì tội em bé quá. Tuy nhiên, về mặt khoa học thì đồ đông lạnh không đáng bị định kiến đến vậy. Ở chế độ đông lạnh, hoàn toàn không có trao đổi chất, thực phẩm gần như ở trạng thái ngủ và giữ nguyên trạng thái lúc mới nấu xong. Thậm chí, gần đây người Nhật đã thực hiện thành công nhân bản vô tính một con chuột từ tế bào đông lạnh. Nghĩa là chẳng có gì bị phá vỡ, phân hủy ở đây hết (tất nhiên chắc họ có chế độ đông và giải đông đặc biệt hơn)...Một thí nghiệm trên tivi mẹ Ôi xem cũng cho kết quả là thịt bò tươi hoàn toàn và thịt bò đông lạnh 10 ngày cho một đám các bà nội trợ ăn, xong không có một ai bỏ phiếu chọn bên thịt bò tươi ngon hơn (???). Và cuối cùng vẫn là sản phẩm cụ thể là Mít: ăn rất ít mà vẫn tăng cân rất nhiều, không nhẽ ăn đồ mất chất mà được như vậy???

Vì vậy, nếu để lựa chọn giữa đông lạnh và em bé được ăn đa dạng, với nấu nướng ăn ngay nhưng đơn giản ít món thì mẹ Ôi vẫn cho con ăn đông lạnh.

Sử dụng pp đông lạnh có làm giảm dinh dưỡng trong thực phẩm khi cho bé ăn dặm?  
(Trả lời của chị Akiko - trích từ FB của mẹ Aichan)

Nói đến đông lạnh, thú thật nước Nhật có lẽ là nước của đồ đông lạnh cũng nên. Cá biển muốn tươi lâu và bán đc giá, khi mới đc đánh bắt ngư dân đã phải cấp đông ngay lập tức từ trên tàu của họ, vậy nên các nhà hàng siêu thị mới có món cá sống tươi nguyên, chứ vận chuyển cá từ biển về đất liền nếu ko cấp đông thì cá ôi thiu, còn bán cho ai đc nữa.

Các gia đình Nhật thường hay để đông, để dày, chồng đi làm vợ chăm vài đứa con, bận rộn như vậy nhưng làm thế nào để đảm bảo cho gia đình bữa ăn đầy đủ chất hàng ngày. Họ tận dụng thời gian chơi với con và giảm tải stress cả trong việc cơm nước. Dùng phương pháp đông lạnh thực phẩm là 1 cách làm của hầu hết các gia đình Nhật.

Lo lắng về phương pháp làm đông lạnh thực phẩm có làm mất chất dinh dưỡng hay ko, mẹ Aichan đã trao đổi với chị Akiko để cho khách quan nhé!

Dưới đây là thư trả lời:

"Việc làm đông lạnh thực phẩm, tôi ko có các số liệu như các nhà khoa học, ko biết chính xác hàm lượng dinh dưỡng bị mất đi bao nhiêu, nhưng tùy từng thực phẩm và pp đông lạnh khác nhau mới có thể nói đc là có bị mất chất hay ko. Tôi tổng kết từ các điều thu nhận đc khi học về quản lý dinh dưỡng cho bữa ăn... "

Cụ thể, vitamin dễ hoà tan (như vitamin C chẳng hạn) ngay từ lúc đem luộc vitamin đã bị tụt giảm rồi. Thì sau đó cấp đông cũng ko thể làm giảm hơn đc nhiều nữa. Còn như các rau củ chứa nhiều vitamin dạng lipid như A,D,K... (như cà rốt, ớt chuông...) khi làm đông cũng ko làm thay đổi lượng vitamin là mấy.

Rau chân vịt là loại rau nhiều vitamin thường hay dùng nhiều trong bữa dặm thì, so sánh giữa việc luộc lên rồi sử dụng ngay và việc làm đông lạnh thì cả 2 việc trên đều làm vitamin C giảm sút ít nhiều nhưng để đông lạnh thì hàm lượng A, K lại ko hề thay đổi.

Trong 1 bữa quan trọng là balance, sự cân bằng dinh dưỡng nói đơn giản là đủ chất ( có nghĩa là phong phú các loại thực phẩm để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể), vậy nên nhờ đông lạnh ta có thể cung cấp bữa ăn phong phú cho con, không phải làm đông tất cả các loại thực phẩm mà phải có chọn lọc và đúng cách. Nếu thực phẩm nào khi làm đông bị giảm vitamin C chẳng hạn thì có thể bổ sung thêm bằng hoa quả tươi trong bữa.

Chuẩn bị bữa ăn cho con thực ra rất mất thời gian và vất vả, nếu mẹ tính làm đồ ăn sẵn để tủ lạnh ăn vài bữa thì nên dùng phương pháp đông lạnh sẽ tốt hơn. Đối với gia đình nào nhiều thời gian và dư giả thì ko nói làm gì, nhưng sử dụng đông lạnh là cách bổ sung phong phú cho bữa ăn hàng ngày của gia đình, 1 bữa có thể dùng nhiều loại rau củ, thực phẩm cung cấp đủ chất cho sự phát triển của bé.

Phương pháp đông lạnh hoàn toàn đảm bảo nếu biết làm đúng cách. Một vài điểm lưu ý:

- Đặt chế độ "cấp đông" (làm đông nhanh) là chức năng gần đây thường hay có ở tủ lạnh.

- Dàn mỏng thực phẩm để làm đông nhanh hơn
- Nhiệt độ trong ngăn đá luôn để dưới 18 độ
- Tránh mở tủ lạnh quá lâu hoặc nhiều lần làm nhiệt lạnh tràn ra ngoài.
- Nhớ ghi chú ngày làm đông, ko để thực phẩm đông lạnh quá 1 tháng.

Cám ơn chị bạn Akiko đã cho biết nhiều thông tin hữu ích.

Tokyo 27/5/2013

## 10) Các phương pháp cấp đông

Biết cách cấp đông thức ăn sẽ giúp cho quá trình chuẩn bị và lưu trữ thức ăn cho con được an toàn và có thể trữ được một lượng lớn thức ăn cho bé

### Những điều cơ bản

Có nhiều phương pháp cấp đông thức ăn - tất cả đều hiệu quả như nhau - nhưng nó chỉ khác ở chỗ chiếm không gian tủ lạnh nhiều hay ít.

... Mẹ sẽ chế biến thức ăn cho bé, sau đó làm mát càng nhanh càng tốt để ngăn sự phát triển vi khuẩn. Bất kỳ thực phẩm nào được đặt ở **nhiệt độ phòng trong hơn hai giờ** đồng hồ đều không an toàn cho bé và cần phải **bỏ đi**.

Để làm nguội thức ăn nhanh chóng, mẹ hãy cho nồi thức ăn ngâm vào thau nước lạnh.

**Mẹ hãy chia ngăn đông thành 2 khu vực, 1 khu vực chỉ chuyên để đồ sống và 1 khu vực chỉ chuyên để đồ đã nấu chín.**

### Cách cấp đông 1: Khay đá



Mẹ làm sạch khay đá, múc thức ăn vào từng ô nhỏ trong khay – tốt nhất khay nên có nắp sẽ giúp bảo vệ thực phẩm không bị “phồng lạnh” và giúp không bị nhiễm các mùi thực phẩm khác. Nếu khay đá không có nắp, mẹ hãy bọc khay bằng bao thực phẩm an toàn. Một số mẹ dùng giấy bạc để bọc, nhưng thực ra không nên dùng vì giấy bạc có thể bám dính vào thức ăn!

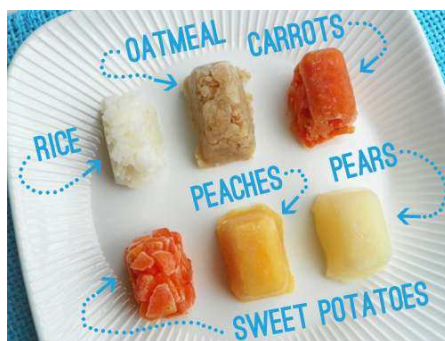


Mẹ hãy đặt khay đá vào ngăn đá và khi thức ăn đã đông cứng lại, gỡ chúng ra rồi cho vào túi zip có khóa kéo, cách này sẽ chiếm ít không gian trong tủ lạnh.



Cách này giúp mẹ chia thức ăn thành từng phần nhỏ, đủ với 1 phần ăn của con - thường là khoảng 30g. Ban đầu, một viên thức ăn sẽ đủ cho 1 bữa, khi bé lớn hơn, mẹ sẽ lấy 2 viên cho bé.

Mẹ hãy sáng tạo nhiều vị thức ăn khác nhau bằng cách pha trộn các viên thức ăn khác nhau – ví dụ kết hợp viên táo xay nhuyễn với một viên cà rốt xay nhuyễn, ngon tuyệt!



### **Cách cấp đông 2: khuôn bánh**

Cách này tương tự như cách 1, cũng cấp đông thức ăn sau đó chuyển vào túi zip - nhưng thay vì sử dụng các khay đá, mẹ sử dụng khuôn silicone mini dùng làm bánh Muffin! Khuôn này giúp cho các viên thức ăn được bật ra dễ dàng! (mẹ cũng nhớ bọc lại như với khay đá không có nắp nhé)





### **Cách cấp đông 3: Hộp nhựa**

Đông lạnh thức ăn trong hộp chuyên dành chia thức ăn cho bé! Loại hộp này nên chọn loại vừa dùng trong tủ lạnh được, vừa có thể rã đông bằng lò vi sóng được.

Tại Việt Nam, các mẹ ưa chuộng Hộp Chuchu của Nhật. Có các loại hộp:

- 30ml x 10 hộp : bé 5 ~ 6 tháng.
- 60ml x 10 hộp: bé 7 ~ 8 tháng.
- 120ml x 8 hộp: bé 9 ~ 11 tháng.
- 150ml x 6 hộp: bé 1 ~ 1.5 tuổi



Hay 1 số loại hộp nhựa thế này (loại trữ thức ăn trong ngăn đá và dùng được trong lò vi sóng).



Lưu ý với các mẹ là không bao giờ cấp đông thức ăn cho bé trong lọ thủy tinh, trừ khi nhà sản xuất ghi trên lọ là để cấp đông. Những lọ thức ăn sẵn (Hipp, Gerber, ...) cho bé trên thị trường hiện nay thường không đủ mạnh để chịu được dẫn nở của thực phẩm trong quá trình cấp đông. Như vậy, lọ có thể bị vỡ hay có thể bị rạn, mẹ sẽ không thể nhìn thấy các vết rạn này, nhưng những mảnh vỡ thủy tinh nhỏ sẽ rơi vào trong thức ăn của bé.

### **11) Những loại thực phẩm nào có thể cấp đông?**

Hầu hết các loại thức ăn của bé – đặc biệt là ở dạng nghiền – được cấp đông rất tốt. Đôi khi mẹ thấy kết cấu bị thay đổi, vì quá trình cấp đông làm các phân tử nước bị dẫn nở, phá vỡ thành tế bào, nhất là thực phẩm được cấp đông dạng nguyên – ví dụ, một quả chuối đông lạnh, sẽ nhũn khi rã đông - nhưng nếu là chuối nghiền thì tình trạng này ít hơn nhiều.

Dưới đây là một số lời khuyên cho mẹ:

- Đừng làm loãng thức ăn của bé trước khi cấp đông. Nhiều loại thực phẩm trở nên lỏng hơn khi rã đông (đặc biệt là trái cây và rau), nếu bổ sung thêm chất lỏng trước khi đông lạnh sẽ làm cho thức ăn chảy nước và lỏng hơn rất nhiều khi rã đông, lúc đó bé sẽ cần 1 cái ống hút để ăn chẳng! :D
- Các loại thảo mộc và gia vị có xu hướng mất đi hương vị khi cấp đông. Nên thêm chúng sau khi món ăn đã rã đông, khi hâm nóng.
- Nhiều loại trái cây – đặc biệt là chuối, bơ, táo và lê - có thể chuyển màu nâu khi đông lạnh và rã đông. Điều này là bình thường và nó không có hại, nhưng nếu mẹ không thích như vậy, mẹ có thể trộn một ít nước chanh vào thực phẩm trước cấp đông. Tuy nhiên, “họ nhà cam” có thể gây dị ứng ở trẻ, trong trường hợp này mẹ không nên cho vào và phải chấp nhận sự đổi màu!
- Nếu mẹ muốn tự làm nước dùng, nên cấp đông chúng thành từng viên trong khay đá. Mẹ sẽ có những viên nước dùng sẵn để sử dụng khi cần thiết.

### **12) Cách rã đông**

Cách an toàn nhất và dễ nhất để rã đông: chọn tất cả các viên đông lạnh mẹ dự định cho bé ăn ngày hôm sau, đặt chúng trong ngăn mát tủ lạnh qua đêm. Viên đông lạnh mất từ 8 đến 12 giờ để có thể rã đông

Mẹ chỉ dùng các thực phẩm sau rã đông trong vòng 24 giờ nếu là thịt, gia cầm, cá hoặc trong vòng 48 giờ đối với các loại thực phẩm khác.

Mẹ không bao giờ tái đông thức ăn đã rã đông, vì sẽ làm tăng nguy cơ ngộ độc thực phẩm cho bé.

### 13) **Hâm nóng thức ăn đúng cách**

Để hâm nóng thức ăn cho bé, mẹ có thể hấp cách thủy. Mẹ phải khuấy thức ăn thường xuyên để thức ăn nóng đều. Tuy nhiên, cách này làm thức ăn nóng chậm, và nhiều mẹ lựa chọn sử dụng lò vi sóng để thay thế.

Nhưng làm nóng thức ăn trẻ em trong lò vi sóng có an toàn?

Nhiều mẹ yêu sự tiện lợi của lò vi sóng vì nó giúp giảm thời gian chờ đợi.

Nhưng một số gia đình không muốn sử dụng lò vi sóng vì nghĩ rằng nấu hay hâm nóng bất kỳ loại thực phẩm trong lò vi sóng có thể có những tác động tiêu cực về sức khỏe.

Có nhiều thông tin trái chiều nhau, **Quyền quyết định là ở mẹ.**

Nhiều trang web chăm sóc trẻ em hàng đầu cho rằng hâm nóng thức ăn cho bé bằng lò vi sóng là an toàn ... Nhưng chỉ khi **thực hiện đúng những quy tắc** khi sử dụng lò vi sóng.

- Mẹ phải dùng những vật dụng an toàn khi sử dụng trong lò vi sóng.
- Thức ăn phải được đậy khi hâm nóng trong lò vi sóng. Sử dụng nắp đậy hoặc bọc nhựa phù hợp để sử dụng trong lò vi sóng. Phải đậy thức ăn vì nó giữ độ ẩm cho thức ăn và giúp thức ăn nóng đồng đều và an toàn.
- KHÔNG BAO GIỜ đặt giấy bạc vào bên trong lò vi sóng.
- Thức ăn phải được đun nóng. (Để yên và sau đó kiểm tra nhiệt độ, nếu mẹ có nhiệt kế thực phẩm, hãy sử dụng, nhiệt độ đạt ít nhất 165 độ F (74 độ C). Nếu không có nhiệt kế, mẹ hãy đun thức ăn đến sôi.
- Sau khi hâm nóng thức ăn trong lò vi sóng, khuấy kỹ để làm nóng đều thức ăn. Để nguội đến khi bé ăn được.
- Nếu sử dụng lò vi sóng để rã đông, mẹ cần nấu ngay thực phẩm này. Thực phẩm rã đông trong lò vi sóng đôi khi đã bị nấu chín phần nào nên nếu để lâu sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn phát triển.

## G. GIAI ĐOẠN 1: 5 – 6 tháng <sup>[1]</sup>

**Thức ăn giai đoạn này có độ mềm và lỏng giống sữa chua nha các mẹ (sữa chua quậy lên). Thức ăn mịn.**

Mẹ có thể làm sệt thức ăn cho bé bằng bột năng/bột bắp (cho vào món thịt/rau củ). Tỷ lệ pha là 1 bột: 2 nước quậy tan, rồi cho vào thức ăn cho sôi lại trước khi nhắc xuống

### I. TUẦN ĐẦU TIÊN

	Ngày thứ 1-3	Ngày thứ 4-5	Ngày thứ 6-8
<b>Nhóm tinh bột</b>	1 thìa 15ml thành phẩm	1 thìa 15ml ++	Tăng dần lượng
<b>Nhóm rau</b>	Chưa ăn	1 thìa 15ml thành phẩm	1 thìa 15ml thành phẩm ++
<b>Nhóm đạm</b>	Chưa ăn	Chưa ăn	Đậu phụ rây mịn làm sánh 1 thìa 15ml ++

Tăng dần đến lượng ăn được ghi ở dưới, tuy nhiên nếu mẹ thấy bé không ăn được lượng nhiều đó, thì cũng k sao. Nhưng không nên ăn nhiều hơn lượng đã đề ra, sẽ làm giảm sữa của bé, giai đoạn này sữa vẫn là chính.

#### **Những ngày đầu tiên...**

- 1) Khi bé bước sang tháng thứ 5-6 và khi bé có đầy đủ các dấu hiệu sẵn sàng ăn dặm thì mẹ hãy chọn 1 ngày mà cả mẹ cả bé đều vui vẻ để bắt đầu tập ăn dặm.
- 2) Mẹ hãy chọn ra 1 trong các cữ sữa hàng ngày của con để thay bằng ăn dặm chứ không nhất thiết phải theo giờ mới.
- 3) Thời gian biểu ăn của bé mẹ nên cố gắng cho bé ăn thật đúng giờ để giúp các bé có nhịp sinh lý ổn định.
- 4) Sau khi ăn dặm mẹ cho bé bú hoặc bú bình sữa THEO NHU CẦU CỦA BÉ.
- 5) Ăn dặm + sữa là 1 bữa ăn liền mạch chứ không nên có khoảng thời gian nghỉ giữa chừng giữa ăn dặm và bú sữa.
- 6) Khởi đầu của ăn dặm nên cho bé ăn thức ăn dễ tiêu, ở đây khuyến khích cho bé ăn cháo trắng đầu tiên.

Một nguyên tắc quan trọng của ăn dặm là cho bé ăn theo NHU CẦU nhưng trừ giai đoạn đầu này. Đó là vì cơ thể và hệ tiêu hóa của bé cần có thời gian làm quen với thức ăn mới cách ăn mới. Do vậy nhất thiết cho bé ăn ít một như ikhuyến cáo chứ không nên cho bé ăn nhiều hơn.

**Mục tiêu của giai đoạn đầu là bé biết đón nhận thức ăn từ thìa, có phản xạ ngậm mồm khi nuốt thức ăn.**

**Lượng thức ăn xúc vào thìa** chỉ là 1/2 đầu thìa, lượng gạt ngang, không xúc vung, nhiều quá khiến bé khó ăn, chỉ xúc từng ít một.

### **Cách đưa thìa vào miệng**

Dùng thìa chạm vào môi dưới của bé để bé há miệng, cho cho bé “liếm” (nếm) cháo bằng đầu lưỡi, nếu bé tỏ thái độ đón nhận, hào hứng, có thể tiến hành các bước cho ăn tiếp theo, tì đầu thìa vào phần hàm trên của bé rồi rút nhẹ thìa ra, để cho bé vừa ăn kiểu nếm, trải nghiệm, lại vừa tập nuốt được lượng cháo vừa phải. Cách cho ăn này cũng tương tự khi tăng độ thô và muốn bé tập nhai. Nếu đút lượng quá nhiều lại sâu vào lưỡi bé, bé có thể nuốt được, nhưng sẽ ko tập được phản xạ “nếm”, tương tự là phản xạ nhai sau này. Độ nóng lạnh của đồ ăn cũng sẽ gây phản xạ cho bé, đồ ăn nóng ấm như nhiệt độ cơ thể là vừa đủ để bé đón nhận dễ dàng. Thái độ khen ngợi của mẹ là nguồn động viên to lớn của bé, cứ để ý thái độ vui tươi của mẹ, chắc chắn con sẽ có phản ứng tích cực rõ ràng.

## **II. Nửa đầu :**

Trẻ TẬP ăn từ dạng lỏng chuyển sang dạng thức ăn như người lớn. Lưỡi trẻ chỉ đưa thức ăn từ mồm vào họng nên thức ăn cần ở dạng lỏng và phải mịn, khi dùng thìa kẻ một đường trên đĩa ăn mà đường kẻ của thìa liền vào ngay là đạt về độ lỏng cho trẻ mới tập ăn.

Về nguyên tắc ăn dặm là ăn theo nhu cầu của trẻ nhưng riêng giai đoạn này cần cho trẻ ăn ít một để trẻ làm quen cũng như ko để hệ tiêu hóa bị hoạt động quá tải. Khi trẻ có động tác nuốt thuần thục và đã quen với ăn dặm hơn những ngày đầu thì mẹ bớt nước đi cho thức ăn đặc lại nhưng vẫn phải giữ độ mịn như ban đầu. Lúc này mẹ bắt đầu hướng đến 1 bữa ăn có món chính là tinh bột và món ăn cùng là đạm và rau. Lưu ý là cố gắng cho trẻ ăn đúng giờ để tạo nhịp sinh lý cho trẻ càng chính xác càng tốt.

**Sau khi bắt đầu ăn dặm được 2 tuần** thì mẹ bắt đầu cho trẻ ăn theo nhu cầu NHƯNG ở mức độ không làm ảnh hưởng đến lượng sữa hàng ngày mà con đang uống. Nhất là lượng đạm cần được khống chế ở mức đã khuyến cáo tránh để hệ tiêu hóa bị quá tải. Thức ăn mới nên được theo dõi sát phản ứng dị ứng của trẻ. Mỗi bữa nên thử 1 loại thực phẩm

mới với một lượng rất ít ( khoảng 1 thìa 15ml) để xem phản ứng dị ứng của trẻ, rồi tăng dần. Không nên ép trẻ ăn những loại thực phẩm mà trẻ không thích, hãy để trẻ ăn theo sở thích của mình.

Dinh dưỡng từ ăn dặm ở thời điểm này chỉ đóng vai trò 5% so với 95% từ sữa.

### III. Nửa sau:

Khi trẻ đã quen với lịch ăn 1 cữ 1 ngày mẹ bắt đầu tăng thêm 1 cữ ăn dặm cho trẻ. Mẹ nên chọn một cữ sữa nào đó để trẻ ăn dặm nhưng cách so với cữ ăn dặm ***trước ít nhất là 4h đồng hồ***. Nếu trẻ có vẻ không hợp tác với cữ ăn mới, mẹ nên giảm lượng ăn ở cữ đầu xuống hơn một nửa để kích thích phản xạ đói. Không nên quá máy móc về thời điểm tăng cữ ăn dặm, mỗi trẻ là 1 cơ địa mẹ nhìn vào con nếu con đã sẵn sàng thì tăng cữ cho con: phản xạ há mồm và nuốt thức ăn tốt, hào hứng ăn dặm là những dấu hiệu con sẵn sàng.

Cách chế biến: Cháo trắng nấu ở độ đặc 1:7 rây mịn, các món ăn khác giảm bớt nước để sền sệt nhưng vẫn mịn để con tập ăn dạng thức ăn đặc hơn sữa. Mẹ có thể cho thức ăn có độ thô nhỏ như hạt mè, nếu như bé đáp ứng tốt.

### IV. Giờ ăn tham khảo giai đoạn 1

Nửa đầu giai đoạn	Thời gian	Nửa sau giai đoạn
Sữa	6h00	Sữa
Ăn dặm + sữa	10h00	Ăn dặm+sữa
Sữa	14h00	Sữa
Sữa	18h00	Ăn dặm+sữa
Sữa	22h00	Sữa
<u>Dinh dưỡng:</u> Lấy từ sữa: 90% Lấy từ ăn dặm: 10%		<u>Dinh dưỡng:</u> Lấy từ sữa: 80% Lấy từ ăn dặm: 20%

Mẹ có thể tăng lên 2 bữa/ngày, tuy nhiên nếu bé nào bắt đầu ăn dặm từ 6 tháng thì vẫn bắt đầu từ 1 bữa/ngày, rồi đến 7 tháng tăng lên 2 bữa/ngày cũng không sao. Không phải cứng nhắc

**V. Một số thực phẩm ăn được giai đoạn này:**

**Tinh bột:** cháo gạo, bánh mì (sandwich, baguette), chuối, khoai tây, khoai lang, khoai môn, khoai sọ

**Đạm:** đậu hũ, cá trắng, lòng đỏ trứng, đậu (đậu Hà Lan), cá dăm khô shirasu, sữa chua, phô mai tươi

**Nhóm vitamin:** cá rô, bí đỏ, bắp cải, hành tây, cà chua, bông cải xanh, củ cải, rau chân vịt (= rau bina = rau bó xôi), táo, dâu, quýt.

Mẹ nào theo quan điểm phương Tây thì có thể cho ăn quả bơ.

**VI. Lượng ăn tham khảo: cho 1 bữa**

**Tinh bột** (vd: Cháo rây 1:10 - 1:7) : bắt đầu từ 15ml, rồi tăng dần lên 30 - 40g

**Đậu hũ:** bắt đầu từ 15ml rồi tăng dần 10-15g

**Cá:** bắt đầu từ 15ml, rồi tăng dần lên 5g

**Trứng:** bắt đầu từ 15ml rồi tăng dần lên 2/3 lòng đỏ

**Rau củ quả:** bắt đầu từ 15ml, rồi tăng dần lên 20-30g

**Sản phẩm từ sữa** (phô mai, sữa chua): bắt đầu từ 15ml rồi tăng dần lên 55g



## H. GIAI ĐOẠN 2: 7 – 8 tháng (Quan trọng)

***Thức ăn có độ mềm như đậu hũ/tào phớ, to thì như hạt mè --> hạt đỗ xanh***

Ở giai đoạn này lưỡi của trẻ ngoài động tác đẩy thức ăn từ mềm vào họng thì lưỡi bé còn di chuyển theo chiều dọc. Nghĩa là bé có thể dùng lưỡi và vòm hàm trên để nghiền thức ăn. Vì thế thức ăn của trẻ ở giai đoạn này sẽ không mịn như giai đoạn trước mà giống như mứt bánh mỳ: vẫn sền sệt nhưng bắt đầu có những mảnh thức ăn nho nhỏ lẫn bên trong để bé dùng lưỡi và vòm hàm trên nghiền ra. Khi thức ăn không mịn mà có những mảnh thức ăn nhỏ thì tự bé sẽ dùng lưỡi để đẩy thức ăn lên vòm hàm trên mà nghiền ra.

**Giai đoạn này cực quan trọng**, mẹ khi cho bé ăn phải quan sát kĩ xem bé có thực hiện thao tác này không hay là nuốt chửng!

Khi bé đã làm quen xong với thức ăn ở thể sền sệt và mịn thì khi đó mẹ điều chỉnh bé lên giai đoạn 2. Mẹ không nên quá máy móc ở con số 7-8 (tháng) mà nên quan sát bé, nếu bé sẵn sàng thì mẹ điều chỉnh giai đoạn. Trong trường hợp bé vẫn thích ăn loãng và hầu như là nuốt chửng thì mẹ vẫn để bé ăn ở giai đoạn 1, từ từ rút dần nước đi cho thức ăn sệt lại.

Bước vào giai đoạn này bé sẽ có 2 sự thay đổi lớn:

1. Bé có thể dùng lưỡi nghiền những mảnh thức ăn nhỏ và mềm thay vì nuốt chửng như từ trước đến nay
2. Trong thực đơn của bé xuất hiện thịt khiến thực đơn ngày càng phong phú. Số lượng bữa ăn là 2 bữa 1 ngày.

### **I. Nửa đầu giai đoạn:**

Khi bắt đầu bước vào giai đoạn này thức ăn mẹ vẫn chế biến ở dạng sền sệt lác đác những mảnh thức ăn nhỏ như hạt đỗ xanh và mềm như đậu phụ để bé dễ dàng dùng lưỡi và vòm hàm trên để nghiền.

Ngoài ra ở giai đoạn này vẫn **chưa cần nêm gia vị**, nếu mẹ vẫn muốn nêm thì nêm cực nhạt đến mức độ gần như không có vị gì.

## II. Nửa sau giai đoạn

Với độ mềm ( củ quả, cháo) như đậu phụ để bé dễ dàng nghiền bằng lưỡi và hàm trên. Khi cho bé ăn mẹ quan sát kĩ cách bé ăn, nếu bé có phản xạ nghiền thức ăn thì đúng còn nếu bé nuốt chửng mẹ phải xem lại cách bón hoặc cách chế biến thức ăn cho bé.

Điểm then chốt của giai đoạn này là bé nghiền thức ăn từng miếng từng miếng một cách từ từ, nghiền nhỏ các mảnh thức ăn bằng lưỡi, miệng bé cũng vì thế mà đã móm mém móm mém nhai. Lực và cơ miệng bé phát triển rõ rệt. Tuy nhiên không vì thế mà mẹ vội vàng. Bé nuốt hết trong mồm mẹ mới nên bón miếng tiếp theo để tránh bé phải nuốt chửng. Chính tốc độ ăn quá nhanh hoặc bón miếng sau chổng lên miếng trước làm bé có thói quen nuốt chửng. Mẹ cũng ko nên bón một thìa quá nhiều lượng thức ăn khiến bé gặp khó khăn trong quá trình nghiền và nuốt thức ăn.

Ở thời điểm này hầu hết các bé đã quen với việc ăn dặm, quen với các mảnh thức ăn và vị của món ăn. Điều này làm bé cảm thấy bớt hào hứng hơn thời gian mới tập ăn nên một số bé sẽ trải qua thời kì biếng ăn sinh lý. Nếu bé vẫn năng động hoạt bát chơi bình thường thì mẹ hoàn toàn không cần phải lo lắng. Đây là một quá trình cần thiết trong các giai đoạn phát triển của trẻ. Mẹ hãy thử thay đổi linh hoạt các nguyên liệu giúp bé khám phá sở thích của mình, tuyệt đối **không cần thiết ép bé ăn**. Mặt khác để tạo không khí vui vẻ thì thỉnh thoảng mẹ nên đưa bé ra ngoài ăn cùng gia đình, cùng mẹ.

Thời điểm này cũng là thời điểm bé tập **thể hiện hứng thú với đồ vật dụng cụ ăn uống** thậm chí là món ăn. Bé đưa tay ra vấy thức ăn, nghịch ngợm hoặc kéo thìa của mẹ. Với một chừng mực và một khoảng thời gian nhất định của bữa ăn mẹ hãy để bé làm theo sở thích của mình. Việc bé vấy thức ăn và nghịch bát thìa là một cách bé học tiếp xúc với món ăn, là tiền đề quan trọng cho việc tập ăn bốc và tự bón sau này. Mẹ nên chuẩn bị chỗ ăn của bé sao cho việc dọn dẹp nhẹ nhàng và thuận lợi cho mẹ, tuyệt đối đừng rầy la quát mắng bé khi bé nghịch thức ăn, cho dù là mặt mũi nhem nhuốc đầu tóc lấm lem!

**Thời điểm cuối giai đoạn 2 đầu giai đoạn 3 là một thời kì hết sức nhạy cảm.** Là một ngọn núi cao mà cả mẹ và bé đều phải nhẫn nại và kiên trì mới có thể vượt qua. Bé sẽ được luyện tập từ độ cứng mềm như đậu phụ lên một tầm mới: mềm như chuối tiêu. Với bé đó là cả một sự thử thách. Trong mỗi bữa ăn mẹ chuẩn bị cho bé đa dạng về độ cứng. Món thì mềm như từ trước đến nay bé vẫn ăn, xen kẽ một ít món có độ cứng tương đương với chuối tiêu ( ít thôi nhé). Mẹ có thể thái mỏng chuối ra cho bé tập cắn và nhai dần. Nhưng **tránh để bé phải nhai và gặp thử thách quá nhiều trong 1 bữa** ở giai đoạn này kéo bé stress mà dẫn tới sợ hoặc không thích ăn nữa.

**III. Giờ ăn tham khảo giai đoạn 2**

6h00	Sữa
10h00	Ăn dặm+sữa Sữa ăn theo nhu cầu
12h00	Hoa quả Ko ăn cũng ko sao
14h00	Sữa
18h00	Ăn dặm+sữa
22h00	Sữa

**IV. Một số thực phẩm ăn được giai đoạn này:**

Các thực phẩm của giai đoạn trước, thêm:

**Tinh bột:** mì udon, yến mạch, bún (k mua bún ngoài chợ, nên mua bún khô trong siêu thị để bảo đảm an toàn cho con nha)

**Đạm:** thịt ức gà, cá thịt đỏ (cá hồi), gan gà, cream cheese,

**Nhóm vitamin:** xà lách, ớt chuông, rau dền, dưa chuột, măng tây tươi, Cà cúc, họ, hành lá, cà tím, Kiwi, rong biển xanh, nấm tươi

**V. Lượng ăn tham khảo:**

**Tinh bột:** nửa giai đoạn đầu: cháo 1:7 nguyên hạt 50g, nửa sau giai đoạn: cháo 1:5 nguyên hạt 80g

**Cá:** 10 - 15g

**Đậu phụ:** 30-40g

**Trứng:** 1 lòng đỏ trứng --> 1.3 quả trứng

**Thịt ức gà:** 15ml làm quen --> 15g

**Nhóm vitamin và khoáng chất:** 20 - 30g

**VI. Dinh dưỡng**

**Nửa đầu giai đoạn:**

Ăn dặm: 30%

Sữa: 70%

**Nửa sau giai đoạn:**

Ăn dặm: 40%

Sữa: 60%

**Me chú ý:** bắt đầu xuất hiện giờ ăn hoa quả vào lúc 12h trưa để làm tiền đề cho việc chuyển giờ ăn dặm vào lúc 12h trưa ở giai đoạn sau.

## I. GIAI ĐOẠN 3: 9 – 11 tháng

*Độ cứng tương đương với chuối tiêu hoặc mềm hơn một chút, mẹ thái củ quả thành nhiều hình dạng cho bé tập làm quen nhưng chỉ nhỏ cỡ 2/3 hạt lạc (đậu phộng) thôi. Với một số món mẹ vẫn nên tạo độ sánh bằng bột năng để trợ giúp bé trong quá trình nhai nuốt.*

Phần lớn **nguyên nhân nuốt chửng** ở thời điểm này lại là do thức ăn cứng quá khiến trẻ lười nhai mà nuốt chửng xuống dạ dày. Hoặc ngược lại thức ăn quá mềm hoặc thái quá bé cũng làm bé nuốt chửng.

### I. Nửa đầu giai đoạn 3

Bước vào giai đoạn này bé bắt đầu ăn **3 bữa ăn dặm** 1 ngày.

Dinh dưỡng có một sự thay đổi vượt bậc: phần lớn dinh dưỡng sẽ lấy từ ăn dặm thay vì lấy từ sữa (cả sữa mẹ và sữa công thức). Vì vậy sang giai đoạn này mẹ càng nên chú ý lượng dinh dưỡng và sự phân phối hợp lý giữa 3 nhóm chất. Sang giai đoạn này chủng loại thực phẩm tăng đột biến, đồng thời khả năng nhai của bé tiến triển vượt bậc. Bé sẽ bắt đầu làm quen và nhai được độ cứng tương đương với chuối tiêu hoặc mềm hơn một chút.

Khi bé đã quen với độ mềm của đậu phụ và lưỡi đã thành thạo với việc nghiền thức ăn, nhịp sinh lý dần ổn định ở cỡ 2 bữa/ngày thì bé đã sẵn sàng với việc chuyển tiếp lên giai đoạn mới. Sang giai đoạn này lưỡi của bé ngoài việc di chuyển trước sau - trên dưới, thì bắt đầu có phản xạ di chuyển đẩy thức ăn sang hai bên trái và phải rồi dùng lợi để nghiền thức ăn. Điều đó có nghĩa bé đã tiến gần đến 1 bữa ăn của người lớn, ko còn nghiền thức ăn nữa mà bé đã bắt đầu nhai thức ăn. Cữ ăn của bé sẽ được điều chỉnh lên 3 bữa 1 ngày để đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng.

Mẹ lại chọn 1 cữ sữa nào đó để đổi thành ăn dặm cho bé, bữa thứ 3 này thời gian đầu tập ăn lượng chỉ cần bằng 1/2 so với 2 bữa kia là đủ. Chúng ta phải cho bé và cơ thể của bé tập làm quen với nhịp sinh lý mới này. Đồng thời mẹ cũng nên xem lại lịch ăn trong ngày của bé sao cho phù hợp. Ko nên để các bữa ăn dặm và sữa dày sát nhau quá khiến bé không cảm thấy đói. Hoặc không nên để giờ ăn dặm sát với giờ ngủ của bé. Mặt khác mẹ nên đưa bé ra ngoài vận động trước cữ ăn dặm 1 giờ đồng hồ để kích thích phản xạ đói bụng của trẻ.

Bắt đầu sang giai đoạn này lượng thực phẩm cho bé phong phú lên rất nhiều. Hầu hết các lo ngại về dị ứng đã giảm hẳn, các loại thực phẩm như: **hàu, sò điệp, cua, mực, tôm,**

***cá thịt xanh như cá nục cá thu đao bé đều có thể ăn được rồi.*** Tuy nhiên để cẩn thận mẹ vẫn phải thử phản ứng dị ứng của con trước những loại thực phẩm mới và chú ý chọn đồ tươi sống cho bé ăn. ***Tốt nhất vẫn là trên 1 tuổi.***

Củ quả ở giai đoạn này vẫn luộc mềm, độ mềm tương đương với chuối chín. Kích thước to hơn so với giai đoạn trước, mẹ thái củ quả thành nhiều hình dạng cho bé tập làm quen nhưng chỉ nhỏ cỡ 2/3 hạt lạc thôi. Với một số món mẹ vẫn nên tạo độ sánh bằng bột năng để trợ giúp bé trong quá trình nhai nuốt.

Bước vào giai đoạn này lượng sữa bù sau mỗi bữa ăn sẽ tự nhiên mà giảm xuống. Thậm chí một số bé không uống sữa bù nữa cũng không sao. Mẹ cứ để bé tự nhiên ăn đúng với sức của mình. 1 ngày 3 bữa ăn dặm và 2 bữa sữa xen kẽ là đủ cho bé ở giai đoạn này rồi.

Mẹ quan sát khẩu hình của con, nếu con nhai thì ok nhưng nếu bé nuốt chửng là mẹ phải xem lại cách chế biến. Độ cứng mềm không nên thay đổi đột ngột, kích thước củ quả cũng vậy. Tất cả đều thay đổi từ từ là nguyên tắc hàng đầu. **Phần lớn nguyên nhân nuốt chửng ở thời điểm này lại là do thức ăn cứng quá khiến trẻ lười nhai mà nuốt chửng xuống dạ dày. Hoặc ngược lại thức ăn quá mềm hoặc thái quá bé cũng làm bé nuốt chửng.**

## **II. Nửa sau giai đoạn 3**

Mục tiêu giai đoạn này là tạo cho bé 1 nhịp sinh lý gần giống người lớn. Giờ ăn của 3 bữa ăn dặm nên thay đổi theo đúng nhịp sinh học của người lớn: ăn sáng, ăn trưa và ăn tối. Bắt đầu từ thời điểm này bé dùng tay cầm thức ăn thành thạo hơn, có phản xạ bốc thức ăn vào miệng. Mẹ nên tăng các món ăn bốc cho con như: cơm nắm, củ quả luộc, các loại bánh mềm.

Mẹ nên tăng cường bổ sung các thực phẩm giàu chất sắt vào thời điểm này! Lượng ăn của con gia tăng đột biến, cơm nát con có thể ăn đến 80g ở một số trẻ, lượng đạm tăng lên 15g/ bữa ( ko nên ăn quá nhiều đạm khiến hệ tiêu hóa làm việc vất vả), rau tăng đến 40g/ bữa. Một số thực phẩm giàu sắt như: gan gà, thịt bò, trứng, cá ngừ, hàu, cải chíp...

Kích thước củ quả mẹ tăng lên bằng 2/3 hạt lạc và vẫn mềm như chuối chín. Bé bắt đầu sử dụng ngón tay cái và ngón trỏ để bốc thức ăn. Gần cuối bữa bé có thể bắt đầu nghịch ngợm thức ăn. Mẹ tuyệt đối không nên can thiệp hoặc mắng mỏ trẻ, hãy để trẻ tự do xử lý chỗ thức ăn mà mẹ chuẩn bị sẵn cho việc ăn bốc.

**III. Giờ ăn tham khảo giai đoạn 3**

<b>Nửa đầu giai đoạn</b>		<b>Nửa sau giai đoạn</b>
Sữa	6:00	Ăn dặm+sữa
Ăn dặm+sữa Sữa ăn theo nhu cầu	10:00	Hoa quả + sữa Hỏa quả không ăn cũng ko sao
Hoa quả Ko ăn cũng không sao	12:00	Ăn dặm+sữa
Ăn dặm+sữa	14:00	Sữa + snack
Ăn dặm+sữa	18:00	Ăn dặm+sữa
Sữa	22:00	Sữa
<u>Dinh dưỡng:</u> Ăn dặm: 60 – 65% Sữa: 35 – 40%		<u>Dinh dưỡng:</u> Ăn dặm: 60 – 65% Sữa: 35 – 40%

**IV. Thực phẩm trong giai đoạn này:**

Ngoài các thực phẩm của 2 giai đoạn trước, bé sẽ ăn thêm một số thực phẩm mới:

**Tinh bột:** ngô, nui, mì ý

**Đạm:** thịt ức gà, đùi gà, cá thịt trắng như cá nục, cá thu đao, thịt bò. Thịt heo, tôm, cua, trai, hến có thể ăn, tốt nhất đợi trên 1 tuổi.

**Nhóm Vitamin:** Nấm, củ sen, rong biển, tảo biển, giá đỗ, đậu bắp, vừng, cherry

**Sản phẩm từ sữa:** váng sữa

**V. Lượng ăn tham khảo:** cho 1 bữa

**Tinh bột:** Cháo 1:5 90g/ cháo 1:3 60g/ cơm nát 80g

**Cá:** 15g

**Đậu phụ:** 45g

**Thịt:** 15g

**Trứng:** 1/2 quả

**Sản phẩm từ sữa:** 80g

**Nhóm khoáng chất và vitamin:** 30 - 40g



## J. GIAI ĐOẠN 4: 12 – 18 tháng

***Kích thước củ quả nên thái to hơn, khoảng bằng hạt lạc (đậu phộng) và cứng hơn giai đoạn trước một chút để bé tập cắn và tập nhai.*** Miễn sao nếu dùng thìa ấn nhẹ mà miếng thức ăn nát ra được là được. Ngoài ra các món đậm mẹ có thể tẩm bột chiên hoặc kho nhừ. Mỗi bé có tiến độ ăn của riêng mình nên mẹ đừng nhìn xung quanh mà chỉ quan sát con mình để điều chỉnh cách nấu ăn phù hợp với khả năng nhai và cắn của bé

### I. Những lưu ý trong giai đoạn này

Đây là giai đoạn cuối cùng trong quá trình học ăn dặm của bé. Ở giai đoạn này bé sẽ học cắn thức ăn bằng những chiếc răng cửa của mình. Ở thời điểm này mỗi bé có một ưu nhược điểm, mỗi bé có tiến độ ăn của riêng mình nên mẹ đừng nhìn xung quanh mà chỉ quan sát con mình để điều chỉnh cách nấu ăn phù hợp với khả năng nhai và cắn của bé.

Một điều quan trọng muốn các mẹ nhớ là luôn duy trì cho bé ăn nhát! Khi bé đã quen với cỡ ngày 3 bữa ăn dặm và 2 bữa sữa, bé đã có thể nhai thành thạo các món mềm như chuối chín nghiền là bé đã sẵn sàng bước vào giai đoạn 4.

Cắn và nhai ở giai đoạn 4 không đơn thuần chỉ là động tác nhai và cắn, mà còn là sự chủ động điều chỉnh cách cắn và nhai ở mỗi dạng thức ăn khác nhau của bé. Để nuôi dưỡng và hướng dẫn bé ăn thì vào giai đoạn này mẹ cần cho bé ăn phong phú các loại thực phẩm, cách thức chế biến món ăn cũng cần đa dạng hơn.

Khi bé trên 1 tuổi lượng sữa nên giảm xuống còn khoảng 400ml/ ngày. Nếu bé ăn đầy đủ hết 1 suất cơm hoặc ăn tương đối thì mẹ không cần thiết phải bù sữa cho bé nữa. Bé đã bắt đầu uống được sữa tươi nhưng khuyến cáo không nên cho bé bú bình nữa. Ở đây đang nói đến chúng ta chủ động giảm lượng sữa trong ngày của bé. Khi bé uống sữa bằng cốc, bé sẽ không thể uống nhiều sữa như bú bình.

Lượng sữa trong ngày rơi vào khoảng 300-400ml bao gồm cả các sản phẩm từ sữa như sữa chua hoặc phomat.

Mẹ vẫn duy trì cho bé ăn nhát, không nên nêi đậm cho bé vì sẽ tạo thói quen và bé sẽ không chịu ăn nhát nữa. Hơn nữa vì sức khỏe sau này mẹ càng nên duy trì thói quen ăn nhát cho con.

Vào giai đoạn này sẽ xuất hiện những biểu hiện mới của con: Ăn uống thất thường hôm ăn hôm không ăn, ăn bỏ dở, chỉ ăn những thức ăn mà mình thích chứ không chịu ăn những thứ không thích. Nếu nhìn xa trông rộng thì những biểu hiện này chỉ mang tính nhất thời chứ sẽ

không kéo dài. Hàng ngày mẹ vẫn cho con ăn đúng giờ. Vẫn đủ 3 nhóm Tinh bột, đạm và rau cho bé nhưng tuyệt đối tôn trọng quyết định ăn uống của trẻ mà không nên ép buộc hay can thiệp gì.

Ở giai đoạn này kích thước củ quả nên thái to hơn, khoảng bằng hạt lạc (đậu phộng) và cứng hơn giai đoạn trước một chút để bé tập cắn và tập nhai. Miễn sao nếu dùng thìa ăn nhẹ mà miếng thức ăn nát ra được là được. Ngoài ra các món đạm mẹ có thể tẩm bột chiên hoặc kho nhừ.

Bên cạnh đó mẹ vẫn nên duy trì chế độ ăn đúng giờ để nhịp sinh lý của bé được ổn định. Rất nhiều mẹ băn khoăn đến bao giờ bé sẽ tự xúc. Cái này mỗi bé có một đặc tính riêng. Thường đến 24 tháng bé sẽ bắt đầu thành thạo với việc tự xúc cho mình. Trong bữa ăn ngay từ những giai đoạn đầu mẹ nên để bé tự do tiếp xúc với đồ ăn và dụng cụ ăn uống. Ngoài khẩu phần hàng ngày mẹ nấu dư ra một chút cho bé tự mày mò. Nhưng mẹ chú ý không nên để bé quá sa vào mà kéo dài bữa ăn trên 30 phút.

## II. Giờ ăn tham khảo giai đoạn 4

6h00	Ăn dặm
10h00	Sữa + snack
12h30	Ăn dặm
15h00	Sữa + ăn nhẹ
18h00	Ăn dặm

Mẹ có thêm cữ sữa tối trước đi ngủ

## III. Một số thực phẩm ăn được

Các thực phẩm của giai đoạn trước, thêm:

**Tinh bột:** Miến

**Đạm:** thịt heo, giò, xúc xích, lươn, tôm, cua, trai, hến, mực

**Nhóm khoáng và vitamin:** cần tây, mộc nhĩ

**IV. D. Lượng ăn tham khảo**

**Tinh bột:** cơm nát 90g/ Cơm thường 80g

**Cá:** 15-20g

**Đậu phụ:** 50-55g

**Trứng:** 1/2 - 2/3 quả hay 4 quả trứng cút

**Thịt:** 15-20g

**Nhóm khoáng và vitamin:** 40-50g

**Sản phẩm từ sữa:** 100g

**V. E. Dinh dưỡng:**

Ăn dặm: 75 – 80%

Sữa: 20 – 20%

## K. ĐỘ ĐẶC LOÃNG – TĂNG ĐỘ THÔ

### 1) Xác định độ đặc loãng<sup>[6]</sup>:

Vấn đề xác định độ đặc loãng làm hầu hết các mẹ lúng túng. Câu trả lời chung là việc điều chỉnh như thế nào là do các mẹ & do các bé hợp tác tới đâu. Xuất phát điểm có thể nhận biết bằng cách sau. Ví dụ như cháo, xúc 1 thìa cháo cho nhỏ giọt xuống bát. Khi mới bắt đầu cho bé ăn thì thìa cháo nhỏ giọt nhanh (cỡ 1s/2,3 giọt chẳng hạn), sau đó vài bữa tăng dần (1s/1 giọt)... và tiếp tục tăng dần lên. Tới giai đoạn 7,8 tháng thì thìa cháo chắc phải 5s mới nhỏ 1 giọt, vì lúc này đã ăn cháo đặc hơn. Giai đoạn 9-11 tháng thì cháo ko nhỏ xuống được nữa đâu nhé □

Tương tự đối với các thực phẩm khác. Tăng độ đặc loãng bằng cách làm sánh (sử dụng bột năng, bột sắn...). Việc làm sánh rất quan trọng, giúp bé nuốt tốt hơn, ngay cả khi bé ăn thô giỏi rồi, tới giai đoạn 9-11 tháng tùy theo loại thực phẩm khác nhau, đôi khi vẫn cần thiết làm sánh.

Cách xác định độ loãng thích hợp khởi đầu giai đoạn 5-6 tháng (mẹ Lê Thị Hồng Nhung): múc 1 muỗng cháo trải ra 1 cái đĩa, lấy muỗng vệt 1 đường ngang phần cháo trên đĩa. Nếu cái đường đó mất ngay, nghĩa là cháo thích hợp cho bé khi mới bắt đầu ăn dặm. Nếu đường này không mất, nghĩa là cháo quá đặc.

### 2) Cách tăng độ thô:

5,6 tháng bé ăn cháo hạt mịn. Giai đoạn 7,8 tháng ăn thô hơn. Lúc đầu giã hoặc nghiền cháo bằng cán thìa tất cả cháo. Rồi tiếp đến nghiền 1/2 phần cháo đó, còn lại 1/2 để nguyên hạt, rồi tăng dần thành cháo nguyên hạt... Tuy nhiên lúc đầu để bé nuốt thô quen, thì vẫn nên làm loãng, nói dễ hiểu là lúc đầu bé ăn cháo loãng hạt vỡ 100%, rồi cháo loãng hạt vỡ 50% nguyên hạt 50%, rồi dần chuyển sang cháo loãng nguyên hạt, rồi cháo đặc nguyên hạt... (tùy theo từng bé mà các mẹ điều chỉnh)<sup>[6]</sup>

Còn đây là kinh nghiệm của mẹ Lê Ngọc Anh Thy: Con không thể chuyển từ cháo ray mịn lên cháo nguyên hạt, nên mẹ mua gạo tằm (hạt gạo còn khoảng ½ so hạt gạo thường, hay dùng nấu cơm tằm) để nấu cháo. Con cũng chưa chuyển trực tiếp từ cháo ray mịn lên cháo gạo tằm nguyên hạt, nên sau khi nấu cháo gạo tằm xong, mẹ lấy cháo này pha theo tỉ lệ: đầu tiên 2/3 ray mịn + 1/3 nghiền cối, sau đó 1/2 ray mịn + 1/2 nghiền cối, 1/3 ray mịn + 2/3 nghiền cối, rồi hoàn toàn chỉ cần nghiền sơ bằng chày và cối. Lúc này bé nào khó, vẫn có thể ăn cháo 1:10, khi nào con ăn cháo nguyên hạt gạo tằm được thì sẽ nấu bằng cháo gạo nguyên hạt thường 1:10, cũng tăng tỉ lệ như trên. Khi con đã ăn được cháo nguyên hạt gạo thường 1:10, mẹ bắt đầu tập con ăn tỉ lệ 1:7. Còn bé nào ăn thô tốt thì có thể cất giai

đoạn nhanh hơn, không cần theo những bước thế này. Mỗi lần tăng thô 1 chút bé có thể ọi 1 tí, nhưng mẹ đừng quá lo lắng, vài ngày bé sẽ quen.

Mẹ nên tăng độ thô mỗi đợt 1 nhóm thực phẩm thôi, k nên tăng độ thô hết tất cả các nhóm thực phẩm trong cùng 1 lần. Ví dụ: mẹ tăng độ thô của cháo trước, các món đậm và rau củ vẫn độ thô cũ. Khi con quen độ thô của cháo, mẹ bắt đầu tăng tiếp độ thô của rau củ hay của đậu hũ (xem bên dưới), cuối cùng là nhóm đậm khác.

Mẹ cũng có thể tăng độ thô cho con bằng trái cây như Chuối, hay bơ, dưa hấu, hay bất cứ loại trái cây nào bé thích. Ví dụ: ban đầu là ăn chuối nạo, khi con 7-9 tháng, mẹ lấy nĩa dằm nát, rồi giảm dần độ nát, sau đó là cắt lát mỏng cho con bốc ăn. Chuối trơn, dễ nuốt lại mềm nên rất dễ tập con tăng độ thô.

### **3) Phương pháp rèn phản xạ nhai.**

❖ **Me Nguyễn Tú Anh chia sẻ:**

**Bước 1:** *tập cho con ăn thô bằng đậu phụ* (hoặc bất cứ thức ăn gì mềm, dễ nuốt mà bé thích: trứng chiên, đậu xanh nghiền, khoai tây/khoai lang hấp). Nhưng HB khuyên nên dùng đậu phụ, vì nó lành, dễ tiêu, mà cũng dễ chuẩn bị. Vì ngày nào cũng phải làm mà!

Cho bé ăn bắt đầu từ bước nghiền nhuyễn (giống như khi xay cháo í). Xong tiến tới nghiền rồi hơn 1 chút chút thôi (ví như xay bình thường là nhấn 5 lần, thì giờ chỉ nhấn 4 lần thôi). Nghe ngóng phản ứng của con.

Nếu ok thì tiếp tục cho con ăn xay rồi hơn nữa (chỉ nhấn 3 lần thôi).

Rồi tiến tới là cho con cả miếng to bằng 1/2 đầu dũa để con tự nhai nhỏ đến độ thô con có thể nuốt đc, ko nuốt chửng mà gâ ọe nữa.

Đích là con phải có thể ăn miếng đậu mà mẹ xắn theo kích thước nào cũng đc, cho vào mồm con thì con sẽ có phản xạ nhai nhồm nhêm rồi tự nuốt chứ ko nuốt chửng để phát ọi nữa.

#### **Bước 2:** *trộn cháo*

Cách này là để bé quen ăn cháo có độ thô hơn. Vì nhiều bé ăn đậu phụ vã thì nhai rất tốt, nhưng ăn cháo hơi lợn cợn ko mịn thì vẫn bị ọi. Đó là vì các bé luôn có phản xạ "ăn cháo là chỉ phải nuốt chửng" mất rồi.

Trước mỗi lần nấu cháo cho con, mẹ múc 1 thìa súp cháo nguyên hạt để riêng, xay rồi hơn độ mịn bé vẫn ăn 1 tẹo.

Sau đó mẹ trộn từ từ chỗ cháo xay rồi đổ vào cháo của con, bằng cách múc riêng từng bát cháo, à mỗi bát cháo chỉ trộn 1/2 thìa cà phê cháo rồi vào thôi. Từ từ để nghe ngóng phản ứng của con. Nếu bé có dấu hiệu ói là dừng lại ngay.

Tiếp tục luyện cho con ăn thô bằng đậu phụ.

2 -3 ngày sau lại tiếp tục trộn cháo như vậy cho con. Có thể lần này bé sẽ ko ọ, hoặc chỉ hơi có dấu hiệu ọ thôi. Lúc đó mẹ có thể cho bé uống 1 thìa cà phê nước để giúp bé ko bị ọ mà chịu nuốt miếng cháo đó. Trong lần thử thứ 2 này, nếu bé ăn được hết 1/2 chỗ cháo trộn mà chỉ hơi muốn ọ 1 -2 lần là ok.

Cứ kiên nhẫn như vậy đến khi con ăn đc hết lượng cháo rồi mẹ trộn vào.

Sau đó thì từ từ tăng lượng cháo rồi lên. Đến khi lượng cháo xay rồi chiếm 1/2 - 2/3 lượng con ăn thì tiếp tục nâng độ thô của cháo sẽ trộn lên 1 mức.

Đích là bé đến 9 tháng phải ăn được cháo nguyên hạt hầm nhừ, rau xay vẫn có thể có xơ, và thịt thì chỉ cần băm nhuyễn là đc.

❖ **Me Lê Ngọc Anh Thy chia sẻ:**

Việc cho bé cầm bốc những món bé thích ví dụ như dưa hấu, chuối, bơ, cà rốt, bông cải hay bất cứ món gì bé thích sẽ giúp bé tăng độ thô rất nhanh. Mẹ muốn con phát triển độ thô? Hãy cho con bốc. Trái cây khi xắt cho bé bốc, nếu là loại trái cây mềm, hãy chừa lại 1 ít vỏ bên ngoài (phải rửa sạch trước) cho bé dễ cầm.

Ở giai đoạn 1 tuổi, khi bước qua một giai đoạn khác của ADKN, tăng độ thô của cá thì dễ vì thịt cá mềm, còn tăng độ thô của thịt khó hơn. Có 1 số cách như sau:

Chọn loại thịt có mỡ, khi nấu thịt không bị khô và ít dai. Có thể luộc/chiên (có nước chứ không chiên khô), hay hầm, rồi xắt thật mỏng, vuông góc với sợi thịt cho con tập cầm bốc.

Mẹ có thể trộn vào cơm 1 lượng thịt, còn 1 lượng thì để ngoài con bốc, để nếu con k ăn bốc thịt vĩa ở ngoài, thì vẫn có thịt trong cơm cho con ăn. Làm như vậy để tập con ăn vĩa thịt.

Thịt mẹ có thể băm, trộn với tí bột mì, trứng, hành tây rồi vo viên, cách làm này giúp viên thịt mềm, rồi làm sốt cho con ăn (kiểu xiu mại). Hay làm thịt băm, nắm rơm trộn với trứng, chiên lên, cắt thành từng miếng cho bé bốc hoặc dùng nĩa ghim.

Làm các món thịt hầm: đun đủ hầm xương, bí đỏ hầm xương, rồi lấy thịt hầm đó xắt nhỏ cho con ăn. Hay kho thịt với nước dừa cũng làm mềm thịt. Thịt bò thì có thể nhỏ vài giọt nước ép thơm (khóm) ướp trước khi nấu khoảng 2 phút thôi (để lâu thịt sẽ bã ra, k còn ngon).

Con sẽ có giai đoạn lè thịt, do mọc răng đau chằng hạn. Mẹ có thể thay thế các loại đạm khác như cá, đậu hũ, các loại đậu, phô mai, sữa chua. Nhưng cũng phải cho bé ăn thịt xen kẽ để bé không quên thịt nha.

#### Còn rau thì sao?

Quan trọng là mẹ phải tạo thói quen ăn rau cho con từ những giai đoạn đầu mới ăn dặm. Sẽ có những giai đoạn con chê rau (dù trước đó thích ăn rau), và chuyển qua thích ăn các loại củ. Không sao cả! Mẹ cứ cho bé ăn theo sở thích, Còn rau thì vẫn cứ nhá hàng 1 tuần vài lần, để bé không quên. Có thể khi thì nấu canh, khi thì trộn chung với cơm khi thì xào, nói chung có nhiều cách để cho rau vào khẩu phần của bé (ví dụ trứng chiên thịt và rau chằng hạn). Mẹ hãy cho phép giới hạn của con là khoảng 6 tuổi mới có thể ăn rau thuần thực vì rau khó nhai hơn củ mà ! Như vậy mẹ sẽ không bị stress.

### ***4) Nếu bé ăn kiểu truyền thống từ lâu? <sup>[6]</sup>***

Em bé 20 tháng chưa ăn theo phương pháp Nhật bao giờ chỉ có theo truyền thống ông bà ngày xưa, và kết quả ăn cháo quá nhiều dẫn tới bây giờ con chán ăn. Không ăn tất cả mọi thứ trừ mì tôm sống và những thức ăn khô và phải giòn. Cách giải quyết vấn đề này ra sao? Làm sao để tập cho con ăn uống tốt?

Bé đã 20 tháng rồi thì thật là khó để đào tạo bé. Tuy nhiên, nếu cha mẹ quyết tâm và kiên trì, thì mẹ Aichan nghĩ có thể sửa đổi phần nào. Hãy bắt đầu bằng việc làm cho bé biết thế nào là đói. Sau đó, lấy thời điểm hiện tại bé ăn thô loãng thế nào làm giai đoạn 1, rồi bắt đầu tăng dần lên. Mẹ phải biết nghiêm khắc và chấp nhận kể cả việc con sụt cân. Không cho bé ăn gì ngoài những thứ mẹ chuẩn bị cho, theo đúng giờ ăn quy định, bé ko ăn thì dẹp đi, tới khi bé đòi thì lại lấy ra đúng món đó, cho dù bé ăn vài thìa, hãy chấp nhận như thế và điều chỉnh dần dần.



## L. MÔ HÌNH MINH HỌA ĐỘ THO [7]

### Cháo cơm



### Udon



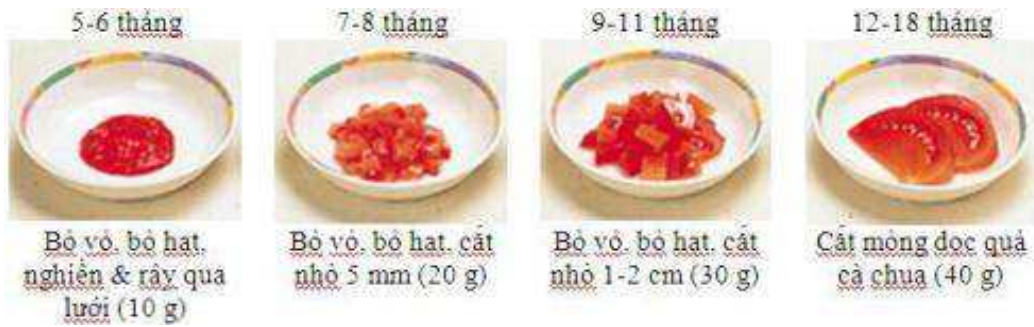
### Cải bó xôi



### Bí đỏ



**Cà chua**



**Cà rốt**



**Đậu hũ non**



**Trứng gà**



**Cá thịt trắng**



**Thịt gà**



**Súp thập cẩm**





## M. LƯỢNG SỮA THAM KHẢO MỖI GIAI ĐOẠN

- 0-2 tháng: bú mẹ 10-20 phút/ lần. Ngày 8-10 lần. Sữa CT: 700-900ml/ ngày
- 3-4 tháng: 15-20 phút/ lần ngày 5-6 lần. Sữa Ct 800-1000ml/ ngày.
- 5-6 tháng: bú mẹ 15-20 phút/ lần ngày 5-6 lần. Sữa CT: 800ml/ ngày. Ăn dặm 1-2 bữa/ ngày
- 7-8 tháng: bú mẹ 15-20 phút/ lần ngày 3-5 lần. Sữa CT: 600-800ml và ăn dặm ngày 2 lần.
- 9-11 tháng: bú mẹ theo nhu cầu. Sữa ct 400-600ml và 3 bữa ăn dặm.
- 12-18 tháng: bú mẹ theo nhu cầu. Sữa ct hoặc sữa tươi: 300-400ml và 3 bữa ăn dặm và 1-2 bữa ăn nhẹ.
- 18 tháng- 3 tuổi: cai sữa mẹ. Sữa ct: cai dần các cỡ. 3 bữa ăn dặm và 1-2 bữa ăn nhẹ. Lúc này sữa không còn là bắt buộc, bé có thể ăn các sản phẩm từ sữa thay thế.

***Lượng sữa này chỉ là tham khảo, còn tùy sức bú của mỗi bé.***

**Kinh nghiệm khi con biếng bú:** Con cũng sẽ có những giai đoạn biếng bú sinh lý (thường nhất hay gặp vào khoảng 3-4 tháng tuổi). Lúc này lượng sữa bé bú trong 1 ngày có thể giảm, nhưng không được ép con (nguyên tắc này giống như nguyên tắc cho con ăn dặm). Mẹ không được để con rơi vào tình trạng thấy ly sữa/bình sữa/muỗng dứt sữa là khóc. Mẹ chia nhỏ cỡ bú, khi nào con k chịu bú nữa thì ngưng nhé. Rồi con sẽ bú ngoan trở lại. Giai đoạn này có thể kéo dài 1 tháng.

## N. BẢNG TRA NHANH THỰC PHẨM

## Ngũ cốc

Tên thực phẩm	5 ~6 tháng	7 ~ 8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng	Lý do
Gạo	○	○	○	○	Cần nấu chín mềm trc khi cho bé ăn.
Mỳ Udon	□	○	○	○	Cho bé ăn từng chút một từ 6 tháng. Cần nấu chín mềm trc khi cho bé ăn.
Mỳ ý , nui	×	□	○	○	Cho bé ăn từ 9 tháng. Cần nấu mềm và cắt nhỏ vừa độ thô trc khi cho bé ăn.
Miến	×	□	○	○	Cần nấu mềm, cắt nhỏ vừa độ thô bé ăn.
Cornflakes	○	○	○	○	Tốt nhất nên dùng loại ko đường, và nấu với sữa để món ăn mềm nhuyễn. Có thể chế biến trong LVS rất nhanh gọn.
Yến mạch	□	○	○	○	Đây là món rất giàu chất xơ. Nấu với sữa là ngon nhất!
Khoai tây/khoai lang	○	○	○	○	Cần chú ý khi cho bé ăn vì món này sẽ giữ nhiệt khá lâu.
Khoai môn	×	○	○	○	Cần chú ý vì nhựa khoai có thể khiến bé bị đỏ rát miệng.
Chuối	○	○	○	○	Món này đc khuyến để lấy lại sự ngon miệng cho bé đấy nhé!

## Sữa và các sản phẩm từ sữa

Các loại thực phẩm	5 ~6 tháng	7 ~8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng	Lý do
Sữa chua trắng	○	○	○	○	Đc khuyến là món giới thiệu trong giai đoạn đầu, để kết hợp với các loại thực phẩm khác.
Sữa chua có đường	×	□	□	□	Nên chọn loại ít đường thì tốt hơn.
Phô mai tươi	○	○	○	○	Đc khuyến chọn làm món để giới thiệu trong giai đoạn đầu. Là một nguồn cung cấp chất béo, đạm rất tốt cho bé.
Phô mai làm sẵn	○	○	○	○	Nên chọn loại ít muối hoặc ko có muối là tốt nhất. Chỉ nên ăn với lượng phù hợp.
Váng sữa	□	□	○	○	Chứa nhiều chất béo, do đó chỉ nên ăn lượng phù hợp.
Sữa	○	○	○	○	Cho bé uống theo nhu cầu.

## Hải sản

Nhóm cá	Các loại cá	5~6 tháng	7 ~ 8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng	Lý do
<b>Cá thịt trắng</b>	Cá bơn, cá da trơn	○	○	○	○	Đc khuyến chọn làm món đậm cho bé bắt đầu tập ăn.
<b>Cá thịt đỏ</b>	Cá hồi	×	○	○	○	Cần làm chín trc khi cho bé ăn.
	Cá ngừ	×	○	○	○	Cần làm chín trc khi cho bé ăn
<b>Cá da xanh</b>	Cá thu đao/ cá mòi	×	×	○	○	Cho bé ăn từng chút một để đề phòng dị ứng. Chỉ nên mua loại tươi.
	Cá nục	×	○	○	○	Chỉ nên dùng loại tươi để đề phòng dị ứng
<b>Các loại có vỏ</b>	Hàu/sò	×	□	○	○	Rất dễ tiêu và nhiều dinh dưỡng, nhưng cũng dễ gây dị ứng.
	Các loại trai/hến	×	×	○	○	Thịt khá dai nên chỉ thích hợp từ giai đoạn 3.
<b>Tôm/ cua</b>	Tôm	×	×	□	○	Khả năng dị ứng cao.
	Cua/ghe	×	×	□	○	Thỉnh thoảng có thể gây dị ứng.
	Mực/bạch tuộc	×	×	□	○	Các món này nên dần mềm, đun lửa nhỏ để chín kỹ và ko bị dai.
<b>Thực phẩm đã qua chế biến hoặc sp từ thủy hải sản</b>	Cá cơm khô	○	○	○	○	Vì nó chứa lượng muối nhiều nên cần trung rửa qua nc sôi nhiều lần cho nhạt nhất có thể.
	Cá nục khô	×	×	□	□	Cần thận trọng vì ngoài chuyện chứa nhiều muối, món này còn có nhiều xương.
	Mực khô	×	×	□	□	Chứa nhiều muối nên cho ăn hạn chế,
	Lươn nướng	×	×	□	□	Món này thường đc tẩm ướp nhiều gia vị nên có vị rất mạnh, chỉ nên cho ăn từng chút một và đã đc rửa cho bớt mặn bằng nc sôi.
	Cá hồi đóng hộp (loại thường)	×	□	□	○	Chỉ nên chọn loại ko có muối.
	Cá hồi đóng hộp (ngâm dầu)	×	×	□	○	Cần bỏ bớt dầu trc khi cho bé ăn
	Nc mắm	×	×	×	○	Chỉ nên dùng loại nhạt và ko có phụ gia. Chỉ dùng cho be từ 1 tuổi trở lên.

## Các loại thịt

O : ăn được - □ : nên cân trọng - x: chưa nên ăn

Các loại thịt	5 ~ 6 tháng	7 ~ 8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng	Lý do
Thịt lườn gà	x	O	O	O	Đc khuyên làm món bắt đầu tập ăn do độ béo thấp.
Thịt ức gà	x	□	O	O	Nên bỏ da trc khi chế biến.
Đùi gà	x	□	O	O	Nên bỏ da và làm mềm thớ thịt trc khi chế biến do phần này có nhiều thớ cơ.
Thịt bò	x	□	O	O	Giới thiệu cho bé sau khi bé đã làm quen với thịt gà.
Thăn lợn	x	x	□	O	Giới thiệu cho bé sau khi bé đã làm quen với thịt gà và thịt lợn.
Thực phẩm đã qua chế biến	Gan	x	O	O	Rất dễ chế biến vì nó mềm. Nên dùng gan gà sẽ thích hợp hơn.
	Thịt lợn xông khói	x	x	□	Nên chọn loại ko chứa phụ gia, ko muối và chất béo.
	Xúc xích	x	x	□	Nên chọn loại ko chứa phụ gia, ko muối và chất béo.
	Thịt lợn muối	x	x	□	Nên chọn loại ko chứa phụ gia, ko muối và chất béo.
	Thịt bò hộp	x	x	□	Nên chọn loại ko chứa phụ gia, ko muối và chất béo.

## Các loại rau/củ

**O : ăn được** - **□ : nên cân trọng** - **x: chưa nên ăn**

Các loại rau củ	5 ~ 6 tháng	7 ~ 8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng	Lý do
Cà rốt	O	O	O	O	Cà rốt rất giàu vitamin.
Rau bó xôi	O	O	O	O	Bó xôi giàu betacaroten và sắt. Nên chọn phần non để bé dễ ăn
Bí đỏ	O	O	O	O	Chọn làm món cho giai đoạn đầu vì có vị rất dễ ăn, các bé rất thích.
Cà chua	O	O	O	O	Nên bỏ vỏ và hạt khi chế biến. Có thể cho bé từ giai đoạn 3 ăn sống nếu đảm bảo.
Dưa chuột	O	O	O	O	Nên làm chín sơ trc khi cho bé ăn. Nên bỏ ruột kh chế biến
Củ cải	O	O	O	O	Là loại củ mềm, rất dễ chế biến.
Hành tây	O	O	O	O	Khi nấu chín sẽ có vị rất ngọt.
Ớt ngọt	O	O	O	O	Ớt xanh cũng tốt như ớt vàng hay ớt đỏ.
Rau diếp/ rau bắp cải/ rau cải thảo	O	O	O	O	Chỉ nên ăn chín.
Ớt	x	□	O	O	Cần chú ý vì nó có vị cay nồng.
Hành ta, tỏi tây	O	O	O	O	Nên làm chín, và nên chú ý vì có vị cay.
Cần tây	O	O	O	O	Rất tốt vì chứa nhiều chất xơ.
Giá	O	O	O	O	Chứa nhiều vitamin C. Nên bỏ đầu và rễ và nấu chín mềm.
Củ sen	□	O	O	O	Nên hầm nhừ.
Măng	□	O	O	O	Cần thận trọng vì có thể gây dị ứng
Tỏi	x	x	□	□	Chỉ nêm 1 lượng nhỏ.
Gừng	x	x	□	□	Chỉ nêm 1 lượng nhỏ
Nấm	x	□	O	O	Khó tiêu với bé thời kỳ 1 và 2.
Rau củ đông lạnh	O	O	O	O	Tiện trong cất trữ.



## Trái cây <sup>[ 13 ]</sup>

Các loại thực phẩm	5 ~6 tháng	7 ~8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 18 tháng
Táo	○	○	○	○
Dâu	○	○	○	○
Chuối	○	○	○	○
Dưa xanh	○	○	○	○
Quýt	○	○	○	○
Kiwi	×	○	○	○
Cherry	×	×	○	○
Bơ	×	×	×	○
Tropical fruit (dứa...)	×	×	×	×

**Lưu ý:** Bơ ở Nhật cho ăn trễ, nhưng ở các nước phát triển, bơ lại là “first food” ăn vào giai đoạn 1, là loại thức ăn rất tốt, nhiều dinh dưỡng, bơ béo nhưng chứa chất béo dễ tiêu, nhưng quan điểm bên Nhật thì không ủng hộ chất béo trong bơ. Nên tùy quan điểm của các mẹ nhé. Vẫn có rất nhiều mẹ cho con ăn bơ từ sớm. Bơ giúp bé đi tiêu dễ, chống táo bón. Các mẹ cho ăn hay không thì tùy quan điểm mỗi người theo trường phái nào, quan trọng là phải quan sát theo dõi con 3-4 ngày liên tục ăn bơ xem có biểu hiện bất thường hay không nhé. (Mẹ Lê Ngọc Anh Thy)

## O. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. “Lần đầu tiên cho con ăn dặm” - Tiến sĩ Dinh dưỡng học Ueda Reiko. Người dịch: mẹ Lê Thị Hồng Nhung.
2. Baby food storage and Preparation - <http://www.homemade-baby-food-recipes.com/baby-food-storage.html> - Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy
3. How to Freez baby food - <http://www.homemade-baby-food-recipes.com/how-to-freeze-baby-food.html#ixzz2ZfzIBMqY> - Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy
4. Heating baby food - <http://www.homemade-baby-food-recipes.com/heating-baby-food.html> - Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy
5. Storing baby food in the refrigerator and freezer- <http://www.homemade-baby-food-recipes.com/storing-baby-food.html> - Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy
6. Tài liệu của mẹ Aichan
7. Mô hình minh họa độ thô của thức ăn dành cho bé tuổi ăn dặm  
<http://daothimykhanh.wordpress.com/2011/06/22/mo-hinh-minh-hoa-do-tho-cuathuc-an-danh-cho-be-tuoi-an-dam/> - Người dịch: mẹ Đào Thị Mỹ Khanh
8. Dụng cụ cần thiết khi nuôi bé ăn dặm -  
<http://daothimykhanh.wordpress.com/2011/06/21/dung-cu-can-thiet-khi-nuoi-be-an-dam/>  
- Người dịch: mẹ Đào Thị Mỹ Khanh
9. [http://web-ext.u-aizu.ac.jp/~pham/hangnt/ChuyennuocNhat/Andam/AndamkieuNhat\(tiep\).htm](http://web-ext.u-aizu.ac.jp/~pham/hangnt/ChuyennuocNhat/Andam/AndamkieuNhat(tiep).htm) – Mẹ Ồi Mít
10. The Dangers of Adding Salt to Baby Food - <http://www.homemade-baby-food-recipes.com/adding-salt-to-baby-food.html#ixzz2ZH45IMHj> - Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy
11. <http://memoru.babymilk.jp> – Người dịch: mẹ Nguyễn Tú Anh
12. Hey Mum, I'm Hungry! How Baby Tells You He's Ready For Solids -  
<http://www.homemade-baby-food-recipes.com/ready-for-solids.html#ixzz2b016JOje> –  
Người dịch: mẹ Lê Ngọc Anh Thy.
13. Bảng tra nhanh tên thực phẩm – Tài liệu về dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em của Bộ Lao động Nhật Bản – Nakano Akiko