

ĂN DẶM

Kiểu Nhật



ĂN DẶM KIỂU NHẬT TOÀN TẬP

Xin phép biên soạn lại các bài viết của Mẹ Ồi Mít dưới dạng pdf cho chị em để đọc.

Mít đến giai đoạn ăn dặm. Mẹ Ồi Mít muốn viết lại đây kinh nghiệm nuôi con xương máu về những sai lầm trong nuôi con kiểu Việt Nam, và những học hỏi đã học được ở bên này, để tự lên giấy cót cho mình lần này chăm Mít, để chia sẻ kinh nghiệm với những bà mẹ Việt Nam khác. Thậm chí là lời kêu gọi tha thiết, bởi vì mẹ Ồi đã quá ngấm "xương máu", mà hàng ngày vào WTT vẫn thấy 100% các bà mẹ ở VN vẫn đang nuôi sai phương pháp, để rồi 99% nuôi con rất vất vả, đau đầu mãi về chuyện ăn uống của con. Đây là những chủ đề sôi động trên diễn đàn chăm sóc trẻ con ở VN:

- Con chán ăn, lười ăn. Nhìn thấy bát cháo là quay mặt đi.
- Ăn phải đi rong, bật ti vi, cả nhà phải làm đủ trò..., thậm chí là bóp miệng con nhét cháo vào.
- Ăn ngậm: Ngậm cơm, cháo cũng ngậm chảy nước ra. Mẹ quát, con sợ thì mới nuốt.
- Đổi vị đủ thứ cũng không làm con thích. Sao nấu ngon thế mà nó không ăn?
- Thử cho ăn cơm thì bé không biết nhai. Làm sao để con biết nhai? Con nhà tôi gần 2 tuổi rồi mà không biết nhai, toàn nuốt chửng. Ăn hơi thô là ọe. Mẹ giải thích làm mẫu thế nào cũng không được.
- Có bé biết nhai nhưng chỉ ăn chơi chơi, không chịu ăn nhiều cơm, hoặc nhai rồi nhè không nuốt được.

Với những đứa lớn rồi, biết nhai rồi, 3-4 tuổi rồi thì vẫn:

- Ăn chậm và rất chậm.
- Lười nhai, hơi tý thì nhè ra.
- Không tự xúc, phải đút mới ăn...

Đó là những vấn đề chung ở Việt Nam hầu như đứa trẻ nào cũng mắc, phổ biến tới mức mọi người cho đó là đương nhiên, trẻ con là thế. Nhưng thực ra, không đứa trẻ nào ở đây như vậy, có chăng là có đứa ăn ít, đứa ăn nhiều, còn tất cả các vấn đề còn lại là chuyện lạ đối với họ. Những cảnh mẹ bế bát cháo chạy theo con, thỉnh thoảng dứt một thìa ở đây không bao giờ có. Việc ăn/cho con ăn đối với trẻ con ở nhà chỉ như là nhồi dinh dưỡng cho con, trong khi đáng ra việc ăn phải là một trong những sự sung sướng của con người/sinh vật nói chung. Dinh dưỡng chỉ là 1 trong những mục đích của việc ăn. Chính lúc bé vui vẻ trong bữa ăn cũng là lúc bé phát triển trí tuệ, tình cảm, vì bé học được các mùi, vị, cảm nhận được tình cảm gia đình đầm ấm, vui vẻ trong bữa ăn. Chứ để xảy ra những vấn đề trên thì thành ra, cái "sự ăn của trẻ" lại là việc stress của bố mẹ, con cái, ảnh hưởng đến phát triển tinh thần của bé.

Tại sao lại có sự khác nhau mang tính hệ thống như vậy? Có phải là do cách nuôi khác nhau? mà theo mẹ Ồi, cách nuôi ở Việt Nam có một sai lầm cơ bản là: **thời gian cho bé ăn bột/cháo quá lâu** do quan niệm sợ bé bị đau dạ dày, do ý nghĩ chưa có răng hàm thì không ăn thô được. (trẻ nên ăn cháo đến 2 tuổi).

Thời kỳ ăn dặm:

Theo bản năng, hay còn gọi là mụ dạy, tầm từ tháng thứ 8 đến 1 tuổi, thời kỳ mọc răng, bé sẽ tự nhiên có phản xạ nhai. Ở Nhật, người ta tập nhai cho bé theo giai đoạn phát triển bản năng này. Nghĩa là thời gian bé tập ăn dạng nhuyễn như bột rất ngắn, chỉ khoảng 1-2 tháng, chủ yếu để bé quen thìa và tập dùng lưỡi đưa thức ăn vào họng để nuốt. Từ tháng thứ 7-8 trở đi, bé đã ăn thô hơn một chút-cháo hạt loãng, 9-11 tháng cháo hạt đặc, 1-1,5 tuổi bé nhai tốt và có thể ăn cơm nát-cơm thường. Tuy nhỏ như vậy nhưng bé biết nhai và có thể ăn thô một cách dễ dàng tự nhiên như trẻ 1 tuổi thì sẽ biết đi vậy. Chính nhờ bé có thể ăn đa dạng sớm và không có giai đoạn nào bé phải ăn một dạng thực phẩm quá lâu dài đã giúp bé ăn ngon miệng hơn.

Mọi người ở VN thường có lo lắng, ăn cơm sớm như vậy sẽ đau dạ dày. Thật ra thì trẻ con Nhật tập ăn như vậy bao đời nay mà người Nhật họ vẫn sống lâu và sống khỏe đấy thôi. Chưa có người Nhật nào nghe mẹ Ồi nói về lo lắng này lại tỏ ý nghi ngờ đồng tình. Cũng không chỉ có Nhật mà ở các nước tiên tiến trên thế giới như Mỹ, Úc, Anh Pháp ... họ đều cho bé tập ăn như thế. Về phương diện khoa học, mẹ Ồi tin là họ có nhiều nghiên cứu đáng tin cậy hơn VN. Hơn nữa theo thiên ý của mẹ Ồi, tạo hóa sinh ra mọi

thứ đều tương xứng với nhau. Nếu con rắn ăn bằng cách nuốt chửng thì cơ chế tiêu hóa của nó sẽ giúp nó tiêu được thức ăn không cần nhai. Con bò chỉ có răng hàm dưới mà không có hàm trên thì sẽ có cái dạ dày tương ứng với độ nhai thức ăn của nó. Cũng như thế, nếu con người có phản xạ nhai lúc 8 tháng thì không có lẽ gì cái dạ dày lại chỉ thích ứng với kiểu ăn nuốt chửng đến 2 tuổi. Sau đó lại phải ra sức tập nhai cho bé một cách khó khăn. Đó mới là phản tự nhiên. Ăn cháo mãi, chán ăn sợ ăn rồi lại cho uống thuốc kích thích tiêu hóa để bé thèm ăn mới là phản khoa học. Ở đây hoàn toàn không có khái niệm này.

Tìm hiểu thêm về sự liên quan giữa bệnh dạ dày và ăn thô sớm, chưa tìm được nghiên cứu nào khẳng định điều này, ngược lại mẹ Ôi được biết hóa ra bấy lâu nay người ta đã nhầm khi qui cho bệnh dạ dày có nguyên nhân từ chế độ ăn, chế độ sinh hoạt.. Kỳ thực, bệnh có nguyên nhân chính là do một loại vi khuẩn mang tên *Helicobacter Pylori*. Phát hiện này mới được công nhận không lâu và đã làm thay đổi 180 độ phương pháp chữa trị bệnh dạ dày hiện nay. Các vấn đề như sinh hoạt, stress, chế độ ăn chỉ là xúc tác khiến bệnh nặng hơn chứ không phải là nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh. Tỷ lệ người mắc bệnh dạ dày ở VN thuộc diện cao so với thế giới cho dù người VN ăn cháo lâu như vậy, vì môi trường vệ sinh ở VN kém. Các bạn có thể search trên google với từ khóa: Bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng là có thể ra rất nhiều thông tin về vấn đề này.

Đây là một ví dụ:

<http://dactrung.net/baiviet/inbai.aspx?BaiID=CnCq0%2Fcmi5y2SD%2ByVqWk9w%3D%3D>

Ở VN thường là các bé được cho ăn bột đến gần 1 tuổi, rồi tiếp tục ăn cháo đến 2 tuổi. Trong khi thực tế thì hiếm bé nào hào hứng ăn cháo ngon lành đến 2 tuổi. Phần lớn chỉ trên dưới 1 tuổi là bắt đầu có phản ứng chán cháo rồi. Nhiều người không nghĩ đến thử cho bé ăn cơm, bé chán cũng phải ăn cháo tiếp, cũng có nhiều bé tỏ ý muốn ăn cơm rõ ràng nhưng vì sợ hại dạ dày mà cha mẹ vẫn cố gắng ép bé ăn cháo. Khổ cả mẹ lẫn con. Bố mẹ phải tìm đủ mọi cách dỗ bé ăn: cho bé vừa ăn vừa xem tivi, bế đi ăn rong, vừa ăn vừa chơi đồ chơi...Nhân lúc bé để ý cái khác để đút trộm 1 thìa vào miệng bé. Bố mẹ thấy bé chịu ăn, nhồi được vào bụng bé là thỏa mãn. Nhưng bé ăn mà không biết là mình ăn, không biết ngon miệng là gì. Dần dần bé dừng dừng với ăn uống. Khi mẹ cố công đổi món cũng không thay đổi được tình hình. Cứ ăn là lắc cái đầu. Cũng vì không thích ăn, không chủ động ăn mà bị đút vào miệng nên nhiều đứa mắc tật ngậm. Mẹ đút cái gì vào mồm à, thì cứ

để đó vậy. Có đứa còn phun ra phì phì.., làm bố mẹ tức phát điên, hoặc ngán quá mà dễ nôn ọe. Có đứa nhìn thấy bát đã sợ khóc, trốn, hay quen nuốt chửng nên khi ăn thô hơn là dễ ọe.... Việc cho con ăn cứ như là cực hình với cả bố mẹ lẫn con cái. Nhưng không thì chẳng biết làm sao để bé ăn. Sai lầm nọ kéo theo sai lầm kia. Cũng có những bé vẫn chịu ăn cháo tuy không hào hứng nhưng cũng không đến nỗi quá khó khăn cho bé ăn thì bố mẹ cứ yên tâm với suy nghĩ là bao giờ đến 2 tuổi thì ăn cơm, hoặc bao giờ bé chán quá hăng hay. Nhưng tầm 1 tuổi rưỡi - 2 tuổi, khi bố mẹ thầm mong chuyển sang cơm thì con sẽ ăn ngoan, thì thật tai hại là lúc ấy đã qua thời kỳ bản năng, một số bé quên mất kỹ năng nhai, chỉ quen nuốt chửng. Thế là gặp phải vấn đề tiếp theo: Nguy cơ bé không biết nhai, không ăn được cơm dù đã rất chán cháo. Việc tập cho con ăn cơm khá vất vả, bố mẹ dạy làm sao bằng bản năng tự nhiên được. Trường hợp của Ối chính là như thế này. Có bé thì biết nhai nhưng đã quen ăn nuốt chửng quá lâu nên lười nhai, chỉ nhai chơi chơi một chút thì được, chứ ăn cả bát cơm là khó. Và nhiều người thấy con không ăn được cơm lại quay lại cháo và lại diễn lại bài ca ép con ăn. Như Ối thì 16 tháng thử cho ăn cơm đã không còn phản xạ nhai. Sau nửa năm vật lộn đủ mọi cách, cuối cùng đành phải giở đến bài nhai cơm dù biết là không khoa học, thì con mới có phản xạ nhai trở lại. Có vẻ như bài nhai cơm của các cụ cũng có lý do của nó.

- Kém kỹ năng nuốt nên đến lớn vẫn ăn chậm: Việc ăn cháo quá lâu còn dẫn đến một tai hại nữa là làm hòng bé chỉ quen nuốt những đồ nhuyễn. Vì thế ngay cả khi đã lớn, đã ăn được cơm nhưng vẫn ăn chậm vì nhai rất lâu. Kỹ năng nhai và kỹ năng nuốt thô kém khiến bé nhai mãi nhai mãi mới nuốt được. Quan sát Ối ăn cơm cùng các bạn ở lớp, mẹ Ối mới nhận ra tại sao con ăn chậm hơn các bạn ngay cả khi con rất tập trung và cố gắng ăn nhanh.

Nói thêm là Ối tập ăn cơm từ 1 tuổi rưỡi, 2 tuổi thì hoàn toàn ăn cơm theo bố mẹ – theo kiểu VN thì cũng là bình thường, không phải dạng kém cỏi chậm tiến gì lắm. Ối cũng không mắc chứng ngậm, không phải ăn rong, ngồi đàng hoàng từ bé, cho ăn cũng không quá khó. Nói chung về VN còn thuộc diện ngoan, nhưng bấy nhiêu cũng đủ để mẹ đánh mất niềm vui ăn uống của con, để đến tận bây giờ vẫn còn chịu hậu quả. Ở đây thấy con người ta mới thấy thèm.

- Không tự xúc cũng do ăn cháo lâu quá: Việc ăn thô/khô sớm sẽ dễ dàng cho bé tự ăn hơn. Bé ngoài 1 tuổi sẽ xuất hiện ý muốn bắt chước bố mẹ tự xúc, tự ăn. Tầm 15-16 tháng, tay bé đã khá khéo để có thể cho thức ăn vào miệng. Nhưng nếu là cháo thì bé xúc thìa khó, cũng không bốc ăn được, bố

mẹ phải đút cho con. Tất nhiên kèm với đó là bé đã chán ăn cháo rồi thì làm sao có chuyện bé tự xúc ăn. Khi bé VN ăn được cơm là lúc khoảng 2 tuổi (hoặc hơn), thì chúng đã quá quen với việc ăn là phải được đút. Thế là cứ thế tiếp diễn bài ca đút cơm. Có bé đến 3-4 tuổi, ăn cơm rồi cũng vẫn phải đút. Hoặc có tự xúc thì cũng rất lè mề chậm chạp. Quen được người khác phục vụ rồi mà...

Bọn trẻ ở đây hơn 1 tuổi đã học dùng thìa, đĩa tự ăn, bê cốc tự uống. Bé thích ăn nên tự ăn, và được khuyến khích tập. 1,5 tuổi đã có thể ăn khá thành thạo. Bố mẹ chỉ ngồi giám sát, và giúp đỡ thôi. Ăn một bữa rất nhanh vì chúng ăn tự nguyện chứ không phải do người khác nhét vào mồm mình. Trẻ con 2 tuổi, lùn chà lùn chũn tự mình chọn món ăn, tự mình xử lý đồng đồ ăn, kết thúc bữa ăn cùng bố mẹ rất độc lập, nhanh nhẹn.

Vấn đề thực ra không chỉ là bố mẹ nuôi con nhàn hay vất vả, không phải chỉ cứ chấp nhận vất vả là ổn. Mà việc nuôi con kiểu VN còn có một tác hại lâu dài lớn hơn, đó là làm thui chột ý thức tự giác, tự lập của bé khi vào thời kỳ bé muốn tự làm mà không được làm, khiến bé trở nên thụ động. Ngày 3 lần, ngày này qua tháng nọ bị ép uống, quát tháo, dọa nạt, và cả dỗ dành chiều chuộng chỉ vì cái sự ăn là nguy cơ khiến bé một mặt thì đành hanh vô lối, một mặt lại nhút nhát, thiếu tự tin, ỉ lại vì quen làm theo ý chí người khác. (đặc điểm chung của trẻ con ở VN khác biệt so với trẻ nước ngoài). Tất nhiên điều này còn do cách nuôi dạy hàng ngày chứ không chỉ chuyện ăn. Nhưng cách nuôi ăn là một trong những biểu hiện rõ rệt của việc chăm bẵm quá mức một cách thiếu khoa học dẫn đến hậu quả trên. Hơn nữa, người ta có câu: cảm xúc của mẹ sẽ truyền sang con. Có chắc là mẹ sẽ không bao giờ bức bối trong suốt mấy năm con ăn uống với những tật ở trên không? Mẹ vui thì con vui, mẹ buồn bã căng thẳng con cũng sẽ stress theo. Có một lần ở đây, mẹ lỡ đánh Ổi, rồi sau đó mẹ ân hận quá, đem kể chuyện với chị hàng xóm có bạn học cùng Ổi. Chị ấy an ủi một câu mà làm mẹ Ổi càng đau khổ hơn: "Tôi cũng đã có 1 lần đánh con rồi đấy. Không sao đâu, sau đó nhớ xin lỗi con nhé". Trời ơi, thằng bé đã hơn 5 tuổi mà chị ấy mới chỉ có 1 lần tát con thôi. Thế mà mình thì không thể nhớ được đã bao nhiêu lần nghiêng răng chỉ vì chuyện ăn uống của con rồi. Huhu..... Thương con quá. Ổi là cậu bé mà khi về VN ai cũng thích vì so với trẻ con ở nhà, Ổi rất ngoan, hồn nhiên, tự lập không bao giờ ỡng ẹo đồng đánh đòi hỏi vô lý... nhưng cũng chính vì thế mà khi nghe con tự nhận: "Con ăn không ngoan" mẹ cảm thấy nhói đau trong lồng ngực, cảm thấy như mình đánh mất một cái gì đó vô cùng quý giá của con. Không đau làm sao được khi một đứa trẻ có bao nhiêu thứ để tự hào như Ổi mà có một thứ chỉ nói đến con đã tin chắc là mình kém cỏi? Làm sao

để nuôi dưỡng lòng tự tin của con khi mà một ngày 3 lần con đàn mặt ra nghe bố mẹ giục giã ăn cơm? một ngày con được khen bao nhiêu lần và cảm giác mình tẹt bao nhiêu lần???

Xin nói thêm rằng: Não của trẻ mới sinh chỉ có 400 gr, lúc 9 tuổi là 1050gr, và trưởng thành 20 tuổi là 2000gr. Và ai cũng biết rằng, khoa học hiện đại khuyên các ông bố bà mẹ tìm đủ mọi cách kích thích não bé trong thời gian não phát triển, kích thích càng sớm càng tốt qua các giác quan: Mắt, tai, mũi, miệng, da. Điều này có nghĩa là giúp bé enjoy ăn uống không chỉ có lợi về phát triển tinh thần, mà còn là một trong những cách kích thích não bé phát triển, giúp bé thông minh hơn nữa đấy. (trích tạp chí nuôi dạy ăn uống của trường học của Ôi).

Chắc hẳn nhiều người sẽ thắc mắc: Không có răng thì nhai làm sao được? Thực ra chỉ cần vài cái răng chúng nó vẫn nhai tốt, nếu được tập đúng thời kỳ và chế biến đồ ăn hợp lứa tuổi.

Còn bé Mikku chan nhà bà Etchan, 1 tuổi (6 răng) nhai dưa chuột rau rầu, 1 tuổi rưỡi đến nhà



Ôi chơi làm mẹ Ôi mắt tròn mắt dẹt. Bát phở nó xơi tái trong chốc lát cả phở lẫn thịt gà miếng to sụ, phở không cần phải cắt ngắn gì hết. Hút tụt vào mồm trệu trạo rồi nuốt luôn như người lớn. Nó ăn xuất của nó hết trước người lớn, còn Ôi thì còn phải ngồi chán chê sau khi mọi người đã đứng lên. Nhưng bà và mẹ nó đều khẳng định, nó hoàn toàn là một đứa bình thường như mọi đứa khác, không siêu gì hơn cả.



Mikku-chan (1,5 tuổi). ăn phở. Bát đầy thế kia chỉ 10-15 phút là bay hơi vào bụng hết.

Vì vậy, nếu không muốn sau này vất vả với việc ăn của con (đến tận bao giờ chưa biết) thì, điểm mấu chốt quan trọng là phải tập cho bé ăn thô đúng thời kỳ. Chúng ăn được thô, đặc sớm sẽ đa dạng hóa được bữa ăn sớm, duy trì tình yêu ăn uống của bé, không bị chán ăn do phải ăn cháo mãi, không bị tình trạng ép uống lâu dài gây ấn tượng sợ ăn. Ăn phải nhai còn tiết nhiều dịch vị giúp bé ngon miệng, tiêu hóa tốt, lại thêm ăn...ăn cháo chỉ nuốt chửng hạn chế tiết dịch vị nên bé càng chán ăn.

Ăn khô sớm sẽ giúp bé dễ dàng để tập tự ăn đúng thời kỳ bé muốn tự làm.

Cách chế biến: Một điểm khác biệt nữa cũng đáng học tập là cách chế biến thức ăn cho trẻ. Ở VN thường nấu bô chung thịt, rau, ..với gạo, ra một bát cháo cho bé ăn cả bữa 1 vị đó. Thử nghĩ mà xem, người lớn ăn cơm bữa ăn cũng có vài món thức ăn. Miếng này rồi đổi miếng kia cho đỡ ngán, thì trẻ con cũng vậy thôi.

Hơn nữa, việc nấu lộn như vậy làm cho bát cháo dù có thay đổi kết hợp thịt cá tôm cua với rau củ kiểu gì thì về cơ bản vẫn ra 1 vị same same nhau. Người lớn thỉnh thoảng mới nếm 1 tẹo thì thấy ngon, chứ còn bé phải ăn cả bát, mà ăn cả ngày, ăn dài dài món cháo vị giống giống nhau đó nên chán ăn cũng là dễ hiểu.

Ở đây từ nhỏ họ đã hay cho ăn riêng các món. Có thứ nọ thứ kia mỗi thứ 1 tý, mỗi thứ một vị khác nhau. Có khi bé không ăn hết 1 món, nhưng lại ăn hết món khác, mẹ cũng thấy tạm hài lòng.

Một khía cạnh nữa là cho ăn riêng bé mới thực sự được nếm và tập với vị riêng của từng loại thực phẩm từ nhỏ, để sau này bé ăn được nhiều thứ. Hồi trước mẹ Ồi rất ngạc nhiên thấy nhiều trẻ Nhật thích ăn cơm trắng, giờ thì Mít cũng thích cơm trắng như ai. Còn với cách nấu cháo hủ lớn rau thịt, vị rau không rõ, vị thịt/cá càng không. Nên thực ra gọi là tập cho con ăn đa dạng, nhưng chủ yếu là tập về tiêu hóa (cơ thể có đáp ứng được ko, có dị ứng không, có ỉa chảy không....) và đa dạng về dinh dưỡng, chứ hầu như không có tác dụng tập cho bé về khẩu vị. Thử hỏi các bé có phản ứng rõ rệt là thích ăn cháo thịt rau ngọt chẳng hạn, mà ghét cháo cá mỏng tươi chẳng hạn không? Câu trả lời là không rõ ràng. Khi nào bé còn hứng khởi với món cháo nói chung thì bé còn ăn, mà khi nào bé đã chán cháo thì cháo gì bé cũng chẳng ăn cho.

Rồi sau này khi lớn ăn cơm, lúc ấy bé mới bắt đầu tập ăn lại từ đầu từng món thịt/cá, từng loại rau...Lúc ấy mới thấy bé không ăn cá, bé ghét ăn thịt, bé chỉ ăn rau nọ, không ăn rau kia...và lúc ấy mới lại tập dần từng món, nhiều trẻ ăn rất thiên lệch.

Như vậy, một típ nữa để giúp bé ăn đỡ ngán là nấu riêng từng món, đồng thời cũng giúp bé được challenge với nhiều khẩu vị luôn từ nhỏ.

Lượng ăn và ép ăn:

Một trong những nguyên nhân quan trọng nữa làm bọn trẻ ở VN chán ăn là bị ép ăn quá nhiều. Lượng ăn tiêu chuẩn theo sách bs dinh dưỡng khuyên là 200ml/bữa, nhiều gấp 2-3 lần bữa ăn của trẻ Nhật giai đoạn đầu. Xem thực đơn mẫu cho trẻ 2-3 tuổi của Viện dinh dưỡng Trung ương mà ặc ặc...người lớn cũng không chắc đã ăn nổi chứ đừng nói đến trẻ con: 6 giờ 2 lưng bát con cơm nát với thức ăn rau, thịt, canh + 1 quả chuối tiêu. 8 giờ mời con xơi tiếp 1 bát cháo trứng 200ml ... ặc ặc... (nguồn tham khảo: http://bibi.vn/component/option,com_specialsub/task,showDetail/content_id,595/cat_code,TDTLT/sub_code,23TUOI/). Ăn lại còn chậm như bọn trẻ ở nhà thì cứ gọi là thôi bữa nọ xong thì tiếp luôn bữa kia, chẳng còn mở mắt ra được nữa. Chả hiểu mấy bác phát minh ra cái thực đơn này có nuôi con theo thể không mà đi khuyên con người ta như thế.

Ở Nhật, từ khi mang thai, các bà mẹ đã có ý thức ăn uống vừa phải. Chỉ được phép tăng khoảng 10 kg. Mẹ bầu Mít chung kết là tăng 13 kg, mà bị nhắc nhở suốt thai kỳ. Rất hiếm người tăng đến 13 kg khi mang bầu. Họ không cho rằng mẹ phải ăn thật nhiều để con to khỏe mới là tốt. Quan niệm

bà bầu phải ăn cho 2 người giờ đến bà già ở đây cũng tuyên bố là cô hủ lạc hậu. Hehe...Trẻ con Nhật sinh ra thường chỉ từ 2,8 kg đến 3 kg. Mít trong bụng mẹ luôn bị bác sĩ lắc đầu: to quá, trong khi nói kích thước ra thì ở VN bảo có gì đâu mà to. Vì kiểm soát sức khỏe như vậy, các bà mẹ Nhật sinh con xong rất nhanh chóng trở lại form ban đầu, đi khám định kỳ 1 tháng sau sinh mẹ đã mặc quần cặp trẻ cũng không hiếm gặp, trông cứ phờ phợt như thiếu nữ...con 3-4 tháng là hầu hết mẹ đều trở lại thon thả như thường. Trong khi ở Việt Nam các bà béo ú béo ụ sau sinh được coi là bình thường...phải béo thể mới có sức, ai không béo mới là có vấn đề cần lo lắng. Con đến cả 1 tuổi, 2 tuổi rồi mà mẹ vẫn béo. Và rồi không bao giờ trở lại số đo cũ cũng là điều đương nhiên. Thực tế thì phụ nữ Nhật họ đâu có béo mà họ vẫn khỏe, một mình một tay nuôi 2-3 đứa con trứng gà trứng vịt làm gì có người giúp việc (người Nhật còn thường đẻ rất dày nữa), chồng thì đi làm đến 11 giờ đêm mới về... không khỏe sao làm vậy được. Về lâu về dài, người Nhật cũng vẫn là người sống lâu nhất thế giới. Chưa nói đến khía cạnh mẹ béo, con to quá dễ sinh đủ các thứ bệnh. Ở đây, Mít trong bụng mẹ siêu âm thấy hơi to một chút (ở mức độ nếu ở VN thì sẽ đáng tự hào hơn là lo), thì bác sĩ Nhật đã yêu cầu mẹ thử máu xét nghiệm tiểu đường ngay từ trong thai kỳ.

Một đứa trẻ và một bà mẹ ở Việt Nam được khen là nuôi con tốt khi đứa trẻ đó bụ bẫm, thậm chí là béo. Nhiều đứa trẻ cân nặng đã nằm trong miền báo động thì bố mẹ lại tự hào, rồi được lấy làm gương cho những đứa khác, nhiều đứa trẻ hoàn toàn bình thường thì ai cũng xót xa: nó gầy quá. Bà mẹ nào cứng bóng vía thì cũng sẽ bị ông bà, cô dì chú bác, người thân quen dè pha: nuôi con kiểu gì mà nó bé tí thế. Chẳng X, con bé Y, cũng ngần ấy mà nó nặng ... kg rồi cơ đấy. Một trong những lời thăm hỏi nhau không thể thiếu là chẳng bé, con bé mấy kg rồi? Ngay như Ôi, lần nào gọi điện nói chuyện với ông bà cũng không thể thiếu nội dung cân nặng. Hehe...

Trẻ con Nhật về VN chắc là bị chê suy dinh dưỡng hết lượt. Ở khu nhà Ôi, tất cả bọn trẻ con đều nhỏ hơn Ôi ở độ tuổi tương đương. ... Ở Yochien, Ôi là đứa lớn gần nhất lớp nhưng mà về VN chẳng là gì hết. Nhưng các bà mẹ Nhật ở đây họ không than vãn con còi, không tìm cách ép con ăn. Họ chỉ cần nó khỏe, ngoan, nghịch ngợm phát triển bình thường là được. Thay vì chú trọng nhồi cho con béo, họ đem con ra ngoài vận động nhiều để phát triển thể lực, phát triển trí tuệ. Thay vì sợ con cảm ốm sẽ sụt đi vài lạng, con được ra ngoài chơi là quan trọng hơn. Con còi tất ra để tập chịu rét tăng sức đề kháng là quan trọng hơn. Bọn trẻ con Nhật mũi dài rờn rờn mà chân không tất, sờ vào lạnh ngắt như kem là cảnh thường thấy...Chẳng phải kháng sinh gì hết. Lớn lên chúng khỏe. hehe ... Mẹ ở VN mà thể sẽ bị chê là

lười biếng, chăm con không chu đáo. Nhưng kết quả là ra ngoài rồi mới thấy giống người yếu nhất thế giới là người Việt Nam. Đi bộ vài trăm mét đã thở ra đằng tai. Trời hơi lạnh đã áo đơn áo kép mà vẫn cảm cúm tùm lum...

Con bé Miku-chan cháu bà Etchan, nửa năm không tăng cân tý nào, mới gặp lần trước 11 tháng 9.5 kg tròn xoe như bóng, lần sau 18 tháng vẫn chỉ có 9.8 kg, gầy nhảnh. Bảo mẹ nó là nó bé, mẹ nó cãi: không bé đâu, bình thường đây. Trong khi vào WTT, 10 mẹ thì 9,5 mẹ kêu con lười ăn, kêu nó bé, trong khi chỉ số đưa ra so với bọn Nhật này còn cao chót vót. Nhìn thực đơn thì toát mồ hôi, thấy ăn ăn uống uống suốt ngày, thế mà vẫn con lo tính nhồi thêm. Hóa ra kêu ca hay đau khổ cũng là do mình nghĩ thế nào thì nó là như thế thôi.

Vì không chăm chăm lo cho nó tăng cân, nên vào những khoảng thời gian sinh lý, lúc bé ốm đau, bé lười ăn hơn thì họ cũng không sốt ruột mà ép uống bé, dẫn đến ấn tượng sợ ăn, và mắc bệnh chán ăn mãn tính luôn.

Cũng chính vì không ép ăn nên bọn trẻ con Nhật đứa nào cũng thêm ăn. Mỗi khi đi chơi hoặc có bạn đến nhà. Đem bánh kẹo hoa quả ra là bọn trẻ con Nhật nhảy bổ tới, còn Ôi dừng dừng như không. Mẹ Ôi thì dỗ con: con ăn cái này không? Con ăn cái kia không? Còn các mẹ khác thì: Ăn nốt cái đó thôi đấy nhé. (Họ nói thế trong khi con họ bé tý đấy nhé, ở VN là bị coi là còi đấy nhé). Ôi ăn được 1 cái thì bọn kia chả xơi hết cả chục cái rồi.... Kết quả chung cuộc là đứa trẻ không bị ép, không bị mắc chứng chán ăn, sẽ ăn nhiều hơn nhiều. Bố mẹ thì nhàn tênh.

Thế tại sao ăn thế mà không bụ? bởi vì cũng sẽ có bữa chúng nó hầu như chẳng ăn gì. Không sao, không phải canh từng bữa. Lúc nãy nó ăn 1 quả quýt với bánh sembei rồi. hêê...(những 1 quả quýt cho bữa tối cơ đấy), 1 tuổi đã không uống sữa gì hết, cũng chẳng sao...chẳng 1 lời than vãn sốt ruột nào. Nó không thích, đơn giản thế thôi.

Mọi người sẽ bảo: cuối cùng thì là chúng nó vẫn còi là không ỏn rồi. Đúng, chúng nó còi nhưng chúng nó sau này vẫn cao 1m7, 1m8 cả, chúng nó khỏe, dai sức. Chúng nó còi nhưng thói quen ăn uống tốt. Không làm bố mẹ phiền lòng. 1 tuổi rưỡi là đi chơi khắp nơi ăn cái gì chung với bố mẹ cũng được rồi. 2 tuổi ngồi bàn đàng hoàng, tự xúc cơm, mì ăn nhanh như người lớn...kết thúc bữa cùng người lớn không phải đợi chờ giục giã. Bố mẹ con cái có nhiều thời gian vui vẻ hạnh phúc với nhau thay vì mặt nặng mày nhẹ vì bữa ăn. Tự lập và tự tin, vì được tôn trọng ý thích, được làm theo ý thích

của mình, không bị nghe bố mẹ rầy la. Đó là những cái mà bọn trẻ và bố mẹ của chúng được.

Không đáng để học tập sao?

Mẹ Mít đang học để làm cho Mít đây.

Đây là tiến độ tập ăn của Mít

Giai đoạn sơ kỳ: (5-6 tháng)

5 tháng: bắt đầu tập ăn dặm, tập từ 1 thìa cháo trở đi (1 thìa là 5 ml). (Tăng dần lên từng thìa, cho đến khi ăn được 6 thìa = 30ml).

Cháo trắng nấu tỷ lệ 1:10 (1 gr gạo 10ml nước). nghiền nhuyễn, rây qua lưới, (hoặc xay cũng được), không nêm gì hết.



Giai đoạn này thực chất chỉ là tập ăn, tập làm quen với thìa, tập nuốt. Còn lượng ăn rất ít, vẫn ăn sữa như bình thường.

6 tháng- Chính thức ăn dặm. Gọi là chính thức nhưng mỗi bữa vẫn chỉ 40ml thôi, thêm 10-15ml rau. Sữa vẫn là chính. Ăn cháo xong uống bù thêm sữa tùy nhu cầu. So với các bạn ở VN thì cực ít, nhưng mẹ cháu vẫn hỉ hả lắm... Nếu bát cháo 200ml theo công thức của VN chắc chắn Mít chán không ăn hết.

Mỗi bữa tổng cộng khoảng 60ml (40ml cháo, 15ml rau).



Cháo bánh mỳ, chỉ nghiền bằng tay, không rây nữa

6.5 tháng

Khi bé đã quen với thìa, biết nuốt, tầm 6-6,5 tháng, bắt đầu không rây nữa (tương đương với không dùng máy xay nữa). Cháo nghiền cho hạt vỡ ra (hoặc nấu từ cháo gạo vỡ). Tỷ lệ vẫn là 1:10.

Mẹ cháu được một người bạn từ VN sang cho 1 túi gạo vỡ. Ko biết là cỡ bao nhiêu, chỉ biết hạt rất nhỏ, như hạt tấm thôi. Một ngày đầu thì mẹ cháu nấu xong lại đem nghiền thêm 1 chút nữa. Sau đó khoảng 1 tuần thì cũng không nghiền nữa. Túi gạo 0,5 kg, ăn hết là khoảng 2 tuần, cũng vừa vặn tốt nghiệp cháo gạo vỡ.

Khoảng 6 tháng 3 tuần, Mít ăn cháo gạo vỡ, lộn nhon thể này:



Mít ăn Sembei (một loại bánh gạo của Nhật). Dù chưa có chiếc răng nào cả.



chiếc bánh sau vài phút

Đến cuối giai đoạn sơ kỳ, chỉ nghiền sơ sơ. (tương đương với cháo hạt cỡ to)

Ở Nhật có bộ đồ chế biến ăn dặm, và họ không dùng máy xay. Theo kinh nghiệm mẹ Ôi đã từng dùng máy xay với Ôi và lần này dùng bộ chế biến tay với Mít thì dùng máy xay rất khó để điều chỉnh độ thô. Để chuyển đổi từ dạng xay nhuyễn sang dạng thô hơn thì nên dùng gạo vỡ (nếu bé khó khăn thì nghiền thêm bằng cối nghiền). Máy xay hoặc là nhuyễn hẳn, hoặc là vẫn có chỗ thô quá, bé dễ ọe.

Bộ đồ chế biến ăn dặm bằng tay.



Giai đoạn Giữa kỳ (7-8 tháng)

Mít về VN đến 8,5 tháng mới quay lại Nhật, trong thời gian ở VN mẹ cháu không chụp ảnh món ăn nên không có tư liệu.

Tiến độ tập ăn thì thế này

Đầu giai đoạn giữa kỳ

7 tháng 1 tuần: Cháo hạt loãng 1 gạo 8-10 nước. Thịt xay. Rau luộc chín rồi dùng dụng cụ chế biến ăn dặm để mài (thô hơn xay 1 tý).

8 tháng: cháo hạt đặc hơn, 1 gạo 7 nước. Thịt vẫn xay. Rau băm.

Với độ nhão này, Mít vẫn nuốt chừng thức ăn. Nhưng về khả năng nuốt thô thì ổn. Cháo hạt 1:7 khá đặc, rau lá mẹ băm nhỏ, Mít ăn và nuốt rất tốt

8,5 tháng: Chuẩn bị sang giai đoạn sau, Cháo hạt đặc hơn nữa: 1 gạo 5-6 nước.

Là lá la la...Mít bắt đầu có phản xạ nhai rất rõ rệt.



Có sách trong tay, có kinh nghiệm các bé ở Nhật xung quanh mình, mẹ mạnh dạn hơn, và mẹ phát hiện ra thêm một niềm vui tuyệt vời nữa, mà hồi nuôi Ồi mẹ chưa biết đến, là mỗi phát triển của con trong sự nghiệp tập ăn. Hầu như là mỗi tuần Mít đều có tiến bộ. Hầu như mỗi ngày con đều làm cả nhà cười sung sướng. Này nhé. Mấy hôm trước thì xoài, đu đủ, chuối phải dùng thìa nạo, vài hôm sau đã ăn được miếng xắt 1-2 mm. Vài hôm nữa lại miếng to hơn. Cùng 1 món mà bố mẹ liên tục bất ngờ vì những tiến bộ của em. Lúc thì đi ăn hàng với bố mẹ, em đã có thể ăn từng mẩu xúp lơ xanh đến hết cả bông lơ của anh Ồi. Lúc thì sáng đòi ăn mì tôm, sợi dài em mút tụt vô miệng chén ngon lành...làm cả nhà cứ mắt tròn mắt dẹt ... Em nuốt thô ngày càng thành thạo. Nhai bằng lợi ngày càng giỏi hơn.

Mít còn biết hút bằng ống hút nữa rồi nhé. Ai lại cứ xúc từng thìa nước nữa, chẳng ra dáng tý nào. Sau mỗi bữa ăn bây giờ em cầm cốc tu vài phút là hết tiêu 50 ml nước hoa quả.

(Về kinh nghiệm tập cho uống ống hút: Mấy ngày đầu Mít chỉ biết cắn cắn chơi chơi, thỉnh thoảng mút 1 cái, chẳng may có tý nước vào miệng. Nhưng bữa nào mẹ cháu cũng dọn ra, cho Mít quen dần. Khoảng 1 tuần là Mít hiểu, trong cái cốc đó có nước. Nếu mút thì sẽ được nước vào mồm)

. Thịt băm, Răm xắt nhỏ. Hoa quả mềm như đu đủ, xoài xắt nhỏ 2 mm.

Giai đoạn Cuối kỳ

9 tháng: Bây giờ thì Mít đã ăn thô giỏi lắm rồi. Có vẻ như Mít đã rất sẵn sàng để ăn cơm như của bố mẹ..Mít cực kỳ thích ăn cơm người lớn. Bố tham hay cho cả thìa cơm mà Mít cũng ăn vèo cái hết. (cơm gạo Nhật mềm và dẻo mà). Lại rất thích thức ăn của bố mẹ. Bữa cơm của cả nhà là Mít phải lượn 1

vòng bằng hết các món thì thôi. hehe...không có món gì thoát khỏi hai hàm ...lợi của Mít ... hehe ... đến thời điểm này Mít mới nhú được 1 chiếc răng khoảng 1 mm, 1 chiếc có vẻ đang chọc lợi lên. Với vốn "công cụ lao động" ít ỏi thế mà Mít đã cắn được từng miếng bánh vỡ ròn tan, cắn chuối từ quả chuối bóc cầm, cắn dâu tây ... còn miếng thì xắt to cỡ đầu ngón tay là vô tư rồi.

Theo sách thì đáng ra đầu giai đoạn cuối kỳ, lúc này vẫn ăn cháo 1:5 (1 gạo 5 nước), nhưng vì Mít rất thích ăn đặc, nên mẹ cháu nấu 1 gạo 3-4 nước (như cơm nát rồi). Rau xắt khúc.

Ăn thô được, thực đơn của Mít đa dạng hơn nhiều rồi. Mít ăn đủ cả: gạo, spaghetti, undon (mỳ Nhật), bánh mỳ, corn flake,...



9 tháng



10 tháng



11 tháng

Mẹ thường đổi bữa cho Mít ngày 3 vị khác hẳn nhau. Sáng bánh mỳ, hoặc mỳ ống, khoai tây, khoai lang, corn flake....Trưa thì mì Nhật, bún phở,... tối cơm, ...rau thịt cũng mỗi bữa một kiểu. Trộm vía, cho Mít ăn là một công việc vô cùng thú vị. 2 mẹ con cứ toe toét hỉ hả với nhau... Nhìn cái miệng em nhai mà yêu không tả được...Nghĩ lại ngày xưa anh Ôi bị mẹ nhét sáng cháo chiều cháo tối lại cháo. Huhu... thương Ôi quá.

Mít hút ống hút quá thành thạo rồi. Cực thích uống nước. Má tóp cả vào mà mút, điều chỉnh tốc độ mút và tốc độ nuốt nhịp nhàng, tọt tọt tọt tọt....hihi



...yêu thế. Nhoáng cái hết nước...

Với tiến triển như bây giờ thì mẹ cháu đã nhìn thấy trong tầm tay chuyện đi chơi ngày chủ nhật không cần mang thức ăn riêng cho Mít rồi. Hihi...

.....

.....

[Mít 11 tháng ăn chuối và dâu tây](#) Nhai nuốt rất tốt khi mới chỉ có 4 răng.
(click để xem)

[Mít tập xúc ăn lúc 12,5 tháng](#)

Giai đoạn hoàn thiện: 1 tuổi-1,5 tuổi

[Tình hình ăn uống của Mít lúc 15 tháng:](#) Một đứa trẻ không bị đánh mất niềm vui ăn uống sẽ muốn thử thức ăn khi thấy món mới, thấy ai uống gì cũng xin. Đối với đứa trẻ này, ăn là khám phá, ăn là thích thú. Còn với những đứa trẻ như Ôi, khi đã có một quãng thời gian dài bị ép ăn thứ mình không thích, bị ấn tượng sợ ăn thì ngay cả bây giờ đã ăn ngon miệng với hầu hết mọi thứ, nhưng vẫn còn di chứng: Phản ứng hoàn toàn ngược lại với Mít khi có đồ ăn không quen, luôn dè chừng, từ chối thử, với tâm niệm sẵn trong đầu: nó không ngon, không cần thử cũng biết. Mà ngày xưa hồi mới ăn dặm Ôi cũng thích ăn, ăn nhanh lắm đấy. Huhu..."

*Cảm ơn mẹ Ôi Mít đảm đang khéo léo và mẹ Daisy dễ thương dễ tính
nhiều*

"

Sau bài kinh nghiệm ăn dặm, có nhiều người muốn mẹ Ôi chia sẻ thêm về thực đơn, cách chế biến, lượng ăn,...Rất xin lỗi mọi người vì tiêu chí website này là để lưu giữ kỷ niệm gia đình là chính, nên không có giao diện thuận tiện để trả lời từng người...Mẹ Ôi viết thêm bài này để trả lời chung được cho nhiều người. Gọi là chia sẻ những thông tin theo sách nuôi con của Nhật mà mẹ Ôi đang theo thôi. Hy vọng giúp ích được phần nào cho công cuộc chăm sóc nuôi nấng các cục cưng của chúng ta.

Lượng ăn cho mỗi bữa và số bữa ăn dặm, chủng loại thực phẩm theo tháng tuổi

Bé 5-6 tháng: ăn 1 bữa dặm/ngày.

Thời gian: Nên ăn vào bữa trưa

Đạm: 5-10 gr (cá thịt trắng: ít béo như tara, đậu phụ 25 gr, trứng: dưới 2/3 lòng đỏ, trứng ở Nhật to hơn ở VN)

Cháo 1:10 5 gr - 30 gr (gạo, mì, bánh mỳ)

Rau: 5-20 gr (cà rốt, bí đỏ, chân vịt, cà chua, kabu (giống su hào), bắp cải, súp lơ xanh, chuối, táo, quýt)

Sở dĩ lượng dao động lớn như vậy vì cách tập của họ bắt đầu từ 1 thìa (5 gr) thấy bé ăn ko sao thì tăng dần từng thìa đến khi được lượng cần trên. Cách tập cụ thể như sau:

Tập mỗi thứ mới luôn bắt đầu từ 1 thìa , và nên tập ít nhất 2 ngày để xem phản ứng đầu ra, dị ứng...Không ăn 2 thứ mới trong cùng một ngày (nếu có phản ứng thì không biết do cái gì). Như vậy, trong 2 tháng đầu tập ăn, hết tháng thứ 6 cũng vừa đủ thời gian để tập một vòng các loại thực phẩm kể trên. Lượng ăn là không đáng kể, mục đích chỉ là để tập, cho bé quen với thìa, quen với vị lạ, quen với thức ăn đặc hơn sữa một chút. Sau bữa dặm vẫn ăn sữa như thường.

(Xem ảnh và chú thích ở phần thực đơn sẽ rõ hơn)

* Cháo 1:10 nghĩa là 10 gr gạo nấu với 100 ml nước. Lượng cháo/cơm là lượng thành phẩm, không phải lượng nguyên liệu.

Bé 7-8 tháng: ăn 2 bữa dặm/ngày.

Thời gian: sáng + chiều, cách bữa sữa ở giữa. Ví dụ như Mít: 6 giờ sáng: sữa, 10 giờ sáng: dặm+sữa bù, 2 giờ chiều: sữa, 6 giờ tối: dặm+ sữa bù, 10 giờ tối: sữa.

Nguyên liệu như giai đoạn trước cộng thêm:

Đạm: 10-15 gr (trứng: cả lòng đỏ, đậu phụ 40-50 gr, sản phẩm sữa bò: 85-100 gr, thịt lườn gà, natto, cá thịt đỏ (sau 8 tháng), gan gà)

Cháo 1:7 40-80 gr (corn flake, macaroni,)

Rau: 25 gr (natto, dưa chuột, nấm các loại

Bé 9-11 tháng: ăn 3 bữa dặm/ngày. Bắt đầu từ giai đoạn này, ăn dặm được coi là nguồn dinh dưỡng chính thức của bé. Nếu bé ăn được ít thức ăn dặm thì bổ xung bằng sữa theo nhu cầu. Trong trường hợp phải lựa chọn giữa sữa, và dặm, (vì uống nhiều sữa mà đến bữa không muốn ăn cháo/cơm, nếu bớt sữa đi thì ăn dặm tốt hơn chẳng hạn), thì nên chọn dặm, vì thức ăn dặm cung cấp đầy đủ chất cho bé hơn.

Thời gian: Sáng, trưa, chiều.

Nguyên liệu như giai đoạn trước cộng thêm

Đạm cá 15 gr (thêm tôm đồng)

Đạm thịt lợn/bò/gà: 5-18 gr

Đậu phụ: 40-50 gr

Bé 1 tuổi - 1,5 tuổi: 3 bữa/ngày.

Thời gian: Sáng, trưa, chiều.

Nguyên liệu như giai đoạn trước cộng thêm

Cá: 15-18 gr (thêm mực, tôm, cua, cá khô, trứng tăng lên 1/2-2/3 cả quả)

Thịt lợn, thịt bò: 5-18 gr

Đậu phụ: 50 gr

Rau: 40-50 gr (hầu như tất cả các loại rau)

Cơm nát 1:2 ~ cơm thường: 80-90 gr

Cháo 1:5~1:3 90-100 gr (thêm bún, miến)

Rau: 30-40 gr (thêm giá đỗ, măng, nori)

Có 1 điểm khác biệt là ở nhà cho ăn dặm là thay bữa sữa bằng bữa dặm luôn. Còn ở đây, công thức họ cho ăn như thế, nấu lên các mẹ sẽ thấy rất ít, sau đó nếu bé thích thì bù thêm sữa theo nhu cầu. Với cách ăn này mẹ cháu thấy là vừa vặn cho Mít, thường là Mít ăn hết trước khi chán. Hoặc có bỏ thừa thì cũng chỉ bỏ vài thìa thôi. Những giai đoạn ăn tốt, sau mỗi bữa Mít có thể ăn thêm 100ml sữa. Có giai đoạn kém ăn thì không uống sữa nữa. Đừng nên thấy con ăn thỏm lém thì mẹ lại tham cho con ăn nhiều lên. Cứ giữ cái sự hỉ hả của hai mẹ con đó cho sướng đã. Bé còn rất rất nhiều thời gian phía trước để mà phải ăn nhiều hơn, để mà chán ăn muốn đổi món...

Từ 4 tháng tuổi, Mít ăn 5 bữa/ngày. Mỗi bữa 200ml sữa. Lịch ăn cách 4 giờ/bữa

6:00 sáng - 10 giờ sáng - 2 giờ chiều - 6 giờ chiều - 10 giờ tối.

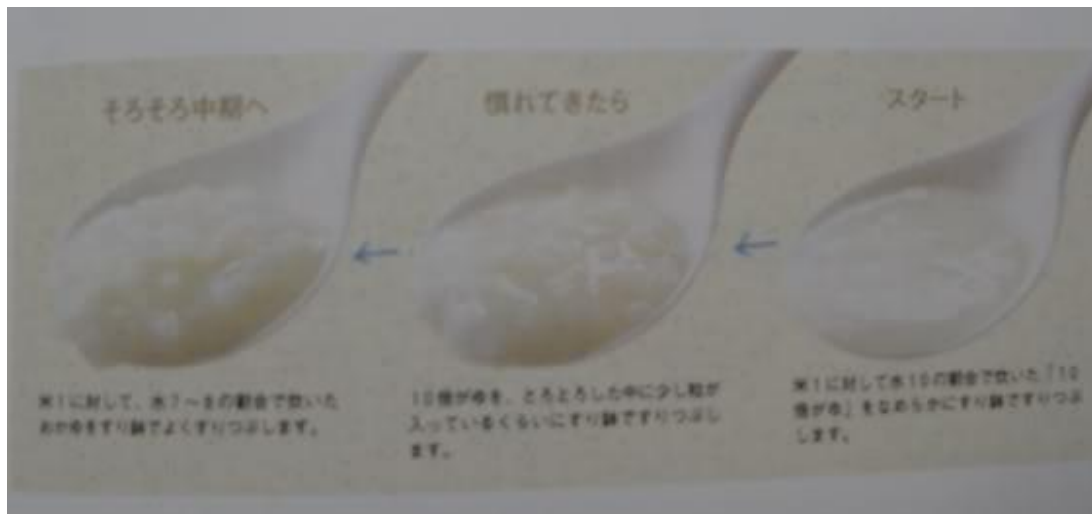
Sau đó khi ăn dặm thì cứ trừ đi bữa sữa bằng bữa dặm nhưng số lượng bữa không thay đổi. Hoa quả, sữa chua...included trong bữa chính. Đến khi Mít 10 tháng thì bỏ bữa sữa lúc 10 giờ đêm, số bữa/ngày rút xuống còn 4 bữa/ngày.

Nước trái cây có thể include trong bữa chính, hoặc uống rải rác trong ngày khi khát. Bánh trái rất ít khi ăn, chỉ trừ khi ăn bữa chính kém.

Cách chế biến độ thô và độ mềm:

Độ thô và độ mềm:

Giai đoạn đầu kỳ 5-6 tháng



Giai đoạn 7-8 tháng:



Độ mềm: miếng cà rốt ấn nhẹ ngón tay thấy nó nát ra

Giai đoạn 9-11 tháng:



9-10 tháng nếu bé ok, có thể xắt miếng nhỏ 0,5-1cm nấu chín mềm cho bé ăn.

9 tháng: mềm cỡ chuối chín

11 tháng: mềm cỡ miếng chuối vừa chín tới

Giai đoạn hoàn thiện: sau 1 tuổi

1 tuổi-1,5 tuổi: thịt thái thật mỏng xắt miếng nhỏ, cá miếng nhỏ, rau cắt khúc.

Độ mềm dùng thìa có thể dễ dàng cắt đứt miếng cà rốt.



Chế biến:

Cháo:

Cháo Mẹ Ồi nấu bằng chế độ nấu cháo của nồi cơm điện. Nếu nấu nồi thường thì thường bay hơi nhiều và phải chế thêm nước bao nhiêu mẹ cháu cũng chịu. Ngâm gạo trước khi nấu 1 tiếng, sau khi nồi tự động nấu xong, không mở ngay, cứ để ở chế độ bảo ôn thêm 1-2 tiếng nữa cho nhừ thêm. Bỏ cháo ra, xay nhuyễn, đun lại một chút cho yên tâm, để nguội, chia vào các hộp cất đông lạnh. Làm nhiều hơn so với lượng ăn của bé một chút để sau này giải đông còn đun lại dính nồi là vừa.

Theo cách của người Nhật thì họ không dùng máy xay, cháo nấu xong nghiền bằng cối có vân cho nhỏ, rồi lọc qua rây là được cháo nhuyễn. Nhưng mẹ Ồi nhận thấy sản phẩm về cơ bản không khác nhau, nên làm nhiều nhiều thì dùng máy xay cho nhanh. Hi hi..

Mít được khoảng 6,5 tháng thì ăn cháo gạo vỡ, (không biết cỡ bao nhiêu vì chỉ được cho 1 túi), mấy bữa đầu mẹ cháu nấu xong nghiền lại cho vẫn là nhuyễn hơn lợn cợn, được 1 tuần thì không nghiền nữa. 7,5-8 tháng Mít bắt đầu ăn được cháo hạt nguyên hạt. 9 tháng ăn cơm nát 1:4, 11 tháng ăn cơm nát 1:3, 13-14 tháng cơm nát 1:2, 16 tháng cơm với bố mẹ (nấu mềm), 18 tháng ăn hoàn toàn cơm bình thường của bố mẹ. Tuy nhiên, đây là mẹ cháu cũng cứ cố cho Mít ăn thế, chứ thực ra Mít có thể ăn cơm từ lúc 1 tuổi. Và ở Nhật bé 9 tháng ăn cơm bố mẹ luôn cũng rất rất nhiều. Nói vậy để các bố mẹ ở VN tham khảo, nếu bé có đòi ăn cơm sớm quá.

Rau:

Giai đoạn này cho đến hết giai đoạn 7-8 tháng, mẹ Ôi dùng máy xay cầm tay (Hand mixer: chọc đầu xay vào cốc đựng thực phẩm), ưu điểm của máy này là có thể xay lượng rất ít. Xay nhuyễn hay hơi rời một chút tùy loại rau và tùy tình hình ăn của con. Máy xay với các loại rau lá. Rau củ thì luộc chín rồi mài bằng bàn mài chứ không xay, nếu cần thì lọc thêm qua rây. Cũng là lười đấy, các mẹ Nhật dùng tay hết nhé.

Sau 8 tháng thì chỉ có dao và thớt thôi.

Thịt: thịt băm hoặc thịt xay để tránh bị vón cục thì hoặc là bỏ thịt vào nước lạnh cho tan ra rồi mới nấu, hoặc là luộc chín rồi mới xay thì sẽ tốt.

Mẹ Ôi thường nấu chín nhiều nhiều rồi chia phần cất đông lạnh. Cảm thấy ngon và đỡ mất chất hơn đông lạnh tươi rồi rã đông để nấu, vì khi rã đông hay ra nước.

Nước dùng: để nấu mì, miến, phở....canh súp các loại cho con.

Khi bé nhỏ 5-6 tháng, nước dùng nấu từ rau củ hoặc konbu (rong biển). Đun một chút bắp cải, cà rốt, một đoạn konbu,...Nước luộc rau củ này cũng có thể để cho bé tập uống.

Khi bé ăn được thịt, ngoài nước dùng rau củ, mẹ Ôi bắt đầu nấu nước dùng từ xương (xương gà, xương sườn lợn, không phải xương ống). Ninh một nồi xương, cho tủ lạnh cho đông lớp váng mỡ ở trên, hớt bỏ đi (tránh mỡ tủy khó tiêu). Lấy nước trong chia phần cất đông lạnh.

Ngoài ra còn có nước dùng nấu từ cá bào Katsuo. Đun sôi nước thả một dúm cá bào vào đến khi ra ngọt (khoảng 5 phút) thì vớt xác cá bỏ đi. Nước dùng này rất thơm, để nấu canh wakame hoặc mì đều ngon.

Chú ý:

1. rau, thịt nấu chung với cháo thì nó sẽ nhuyễn vào nhau bé dễ ăn. Khi nấu riêng thì nó sẽ khô, rời rạc. Để bé dễ ăn thì thêm chút nước (lỏng đặc tùy ý), rồi chế thêm bột tạo độ kết dính, trộn nhuyễn cho bé dễ ăn.

2. Xúc thìa thật bé thôi. Ở VN hay có kiểu xúc thìa đầy, rất to. Thứ nhất là bé dễ nghẹn, thứ hai là bé ăn mất ngon. Bạn cứ thử tổng một miếng đầy ứ miệng và một miếng ít ít vừa phải xem có đúng thế không.

3. Không nhất thiết phải theo giuyt giuyt tiến độ này. Không ép bé. Chỉ step up nếu bé ăn tốt, tiêu hóa tốt.

Về vấn đề Đông lạnh:

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. Hihi...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 đấy nhé. Hehe...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.

Làm đông lạnh những gì?

Về cơ bản theo sách hướng dẫn của Nhật thì thấy gì gì gì cái gì cũng có thể đông lạnh: cơm, cháo, bánh mì, mỳ ý, khoai các loại,...cho đến chuối táo dâu tây, dưa chuột, hehe...sữa chua white sauce, wakame (rong biển). Kể cả cà rốt, rau chân vịt: những thứ mà mẹ Ôi có đọc được ở chỗ khác là không nên vì biến chất.

Nhưng mẹ Ôi thường chỉ đông lạnh cháo và thịt. Còn cá nếu đông lạnh thì phải xào hành, nếu không sẽ tanh, đậu phụ họ cũng hướng dẫn cắt nước rồi xào chín đông lạnh nhưng mẹ Ôi không làm bao giờ nên không biết có ổn không, những thứ dễ chín, dễ làm nát thì chẳng cần làm nhiều một lúc nên cũng không có nhu cầu đông lạnh. Rau thường ăn tươi, ăn bữa nào nấu bữa

đó. Khi bé tầm 9 tháng, ăn các món rau củ quả thái nhỏ ninh như thập cẩm phải chế biến lâu lại nhiều loại thì mẹ cháu cũng nấu rồi chia phần đông lạnh, rau lá thì ăn tươi. Về cơ bản thức ăn vẫn cố gắng làm tươi nhất có thể.

Cách cất đông lạnh:

Nhà Ôi cũng không có tủ đông riêng, nên mẹ Ôi chia thức ăn vào các hộp nhựa nhỏ xíu (loại dùng để cất đông lạnh bán ở cửa hàng em bé), loại này ghi chú là "Dùng được cho lò vi sóng". Sau đó lại bỏ các hộp này vào một hộp nhựa to hơn, đậy kín nắp để ở 1 ngăn trong tầng đông lạnh của tủ lạnh thường.

Có thể bỏ vào khay làm đá, khi thành các cục đá rồi thì bỏ ra gói vào wrapping (cho khỏi dính vào nhau, rồi cất). Những thứ đặc như cơm nát, thịt viên, sau này mẹ Ôi toàn gói vào wrapping đông lạnh.

Với những thứ khá đặc, có thể cho vào túi nilon, dùng đũa ấn các khía chia từng phần rồi làm đông, khi ăn đến đâu bẻ đến đấy theo khía. (nhưng mẹ Ôi chưa làm thế bao giờ, hihi...)

Thức ăn đông lạnh về cơ bản có thể để được 1 tháng, tuy nhiên mẹ Ôi chỉ để giới hạn trong 1 tuần. Nếu không nhớ được thì nên ghi chép ngày sản xuất lên món ăn để nhớ mà thanh lý.

Cách giải đông:

Có thể giải đông tự nhiên, hoặc giải đông bằng lò vi sóng. Mẹ Ôi hay giải đông bằng lò vi sóng.

Để món ăn được giải đông đều thì mẹ Ôi thường chọn công suất thấp nhất của lò là 200W. Thời gian giải đông tùy vào số lượng món để có kinh nghiệm phù hợp. Vì giải đông quá thời gian sẽ bị khô thức ăn. Thời gian đầu con còn nhỏ, lại ăn đồ loãng như cháo thì mẹ cháu vẫn thường để tan đông tự nhiên rồi đun lại bằng nồi (là cảm thấy yên tâm hơn giải đông làm nóng có mấy phút trong lò vi sóng cho con ăn thẳng, chứ không có cơ sở khoa học gì là tốt hơn hay không cả, có khi còn mất chất hơn ý). Sau con lớn rồi thì cơm nát giải đông trong lò vi sóng, ấm nóng lên cho ra bát ăn luôn. Phải nói là hoàn toàn như cơm mới nấu.

À, với cơm thì nên chia phần gói kín ngay từ lúc nóng rồi cất đông lạnh ngay nhé, sẽ ngon hơn để nguội bị mất nước cơm sẽ khô đi. Sau này khi con

lớn, ăn chung rồi, bữa nào ăn xong thừa cơm vẫn nóng trong nồi cũng nên chia phần cất đông lạnh ngay, để đề phòng bữa trưa ở nhà chỉ có hai mẹ con không bố công nấu thì lôi ra, hoặc chẳng hạn lúc đi đâu về muộn không kịp hay khi cả nhà ăn món gì con không ăn được thì đem cơm đông lạnh với thức ăn đông lạnh ra là con có cái chén luôn.

Nêm gia vị:

Giai đoạn đầu kỳ (bé 5-6 tháng): Về nguyên tắc, không nêm gia vị, tuy nhiên có thể nêm như sau cũng được. Thời kỳ này kiểu Nhật chỉ ăn 1 bữa dặm

- Đường trắng: 0 ~ 1/3 thìa con (0~1 gr)
- Bơ, margarine: 0~1/4 thìa con (0~ 1gr) (bơ có muối)



Giai đoạn giữa kỳ (bé 7-8 tháng): Về nguyên tắc, không nêm gia vị, tuy nhiên có thể nêm như sau cũng được. Thời kỳ này kiểu Nhật ăn 2 bữa dặm

- Đường trắng: 2/3 ~ 5/6 thìa con (2~2.5 gr)
- Bơ, margarine: 1/2~5/8 thìa con (2~2.5 gr)



Giai đoạn cuối kỳ (9-11 tháng): lượng có thể nêm cho 1 bữa. Bé ăn 3

bữa/ngày. Sách không nhấn mạnh về việc không nêm gia vị nữa.

- Đường trắng: 1 thìa con (3 gr)
- Bơ, margarine: 3/4 thìa con (3 g)
- Muối: 1/50 thìa con (0.12 gr)
- Xì dầu: 7/50 thìa con (0.84 gr)
- Mayonaise: 3 g
- Tomato ketchup: 3 g (3/5 thìa con)



- Giai đoạn hoàn thiện (1~1,5 tuổi): lượng có thể nêm cho 1 bữa. Bé ăn 3 bữa dặm/ngày

- Đường trắng: 4/9 thìa nhỏ (4gr)
- Bơ, margarine (bơ có muối): 1 thìa nhỏ (4 gr)
- Muối: 1/15 thìa (0.4gr)
- Xì dầu: 1/2 thìa nhỏ (3gr)
- Mayonaise: 4 gr
- Tomato ketchup 10 g (2/3 thìa to)



Tập cho bé tự ăn:

Về lý thuyết thì:

Bé 6-7 tháng: cho bé cầm bánh khô để tự gặm ăn. Bánh dễ tan trong miệng, bé ko có răng vẫn ăn tốt.

Bé 8 tháng: tập cho tự uống bằng ống hút. 1 tuổi tự bê cốc uống.

Khi nào bé bắt đầu thích với thức ăn cho vào miệng thì để bé làm. Mới đầu cho bé 1 chiếc thìa, 1 chiếc bát để bé tự chọc ngóay, nếu bé đã khéo một chút, có thể nhét thức ăn vào miệng thì mặc sumoku (áo yếm có tay dài) cho bé, trải nilon xung quanh để bé tự bốc. Tầm trên dưới 1 tuổi có thể xúc thức ăn vào thìa cho bé, giúp bé cầm thìa cho vào miệng. Thức ăn củ quả thái to dễ cầm cho bé cầm tự ăn..., cơm nắm thành miếng nhỏ, thịt băm viên thành miếng nhỏ...chế biến sao cho bé dễ cầm...

Nguyên tắc: không sợ bẩn, không ngại phiền toái (trước bữa rửa ráy, sau bữa rửa ráy), không áp đặt bé là không thể làm được để làm hộ hết,... hehe.. nói thì vậy chứ thực hiện thì cũng oải đấy.

Thực đơn ăn dặm

Giai đoạn 5-6 tháng:



Dòng trên cùng có cột xanh xanh đầu dòng bên phải ấy là tuần đầu tiên (ăn cháo trắng),

Ngày đầu tiên: 1 thìa cháo/ Ngày thứ hai, thứ ba cũng vẫn 1 thìa/. Ngày thứ tư, thứ năm là hai thìa cháo/ Ngày thứ 6, thứ 7 là 3 thìa cháo.

Dòng thứ 2 theo cột màu xanh từ trên xuống là tuần thứ 2:

Ngày đầu tuần: 3 thìa cháo (15gr)+ 1 thìa cà rốt nghiền/. Ngày tiếp theo giống thế./ Ngày thứ 3 của tuần thứ 2, chuyển sang 1 thìa chân vịt nghiền nhuyễn, cháo tăng lên 4 thìa Ngày thứ 4 giống thế. Ngày thứ 5 Cháo 5 thìa (25gr),+ bí đỏ nghiền nhuyễn. Thứ 7: Cháo + xúp lơ xanh nghiền nhuyễn.

Dòng thứ 3 từ trên xuống là tuần thứ 3, thứ 4:

Cứ tiếp như vậy: Thay cháo bằng mì undon nghiền nhuyễn, tập xong lại đến cháo bánh mỳ (bánh mỳ đun với nước sôi một tý là nhão ra, rồi nghiền, rây),...6 thìa tinh bột, 2 thìa rau.

Tuần thứ 5 (bé tròn 6 tháng sang tháng thứ 7): bắt đầu tập ăn dặm: cơ cấu bữa gồm: 6 thìa tinh bột (cháo/mỳ/bánh mỳ, khoai tây...), 3 thìa rau (bí đỏ, cà rốt, chân vịt...), và 1 thìa dặm (cá, đậu phụ, sữa chua nguyên chất - nhạt, ít chua, không đường).

Sau đó, bé có thể ăn theo thực đơn đẹp đẹp hoành tráng ở dưới cùng đó. Trông đẹp vậy thôi chứ cũng ko có gì đặc biệt đâu. Ví dụ 1 bữa: Cháo bánh mỳ bí đỏ + sữa chua dâu tây (sữa chua nguyên chất và dâu tây nghiền trộn vào). Hay: Cháo cà rốt + sốt đậu phụ với nước dùng. Hay: Cháo trắng + rau chân vịt với cá. Hay: Cháo su hào + cà rốt nấu cá. ... Cháo lơ xanh, đậu phụ sốt cà chua....Cháo trắng, lòng đỏ trứng nghiền, rau chân vịt nghiền.....

Đại khái như vậy, sự kết hợp giữa rau+tinh bột, rau+dặm là tùy thói quen ăn uống và nguyên liệu từng nơi. Nhớ là đừng nêm gia vị lúc này, và để bé được thử vị nguyên thủy của thực phẩm.

* Chú ý: Đơn vị thìa ở đây được hiểu là 1 thìa spoon theo qui chuẩn là 5g, hay có thể coi là 5ml, không phải thìa em bé. Cháo 6 thìa chẳng hạn, là 30gr, là 30 ml, dùng bình sữa đong là biết khoảng bao nhiêu.

Giai đoạn 7-8 tháng



Ảnh món ăn theo sách để mọi người tham khảo sơ sơ, khi mẹ cháu viết bài này thì Mít qua giai đoạn này rồi nên giờ ngại dịch lắm. Đại khái Mít cũng ăn như kiểu VN thôi.

Giai đoạn 9-11 tháng: Cơ cấu một bữa ăn thường gồm: cháo/cơm nát, rau, đạm, canh. Tráng miệng hoa quả, (đáng ra có thể có sữa chua sau bữa, nhưng Mít chưa ăn được). Rau thường có vài loại rau trong một bữa. Các loại hoa quả của các bữa trong ngày cố gắng khác nhau.

Đây là các món mẹ làm cho Mít (to be updated)

Những món theo sách mẹ cháu thấy có vẻ ngon làm thử, hoặc mẹ cháu tự sáng tác mô đi phê theo sở thích của con hoặc theo tình hình tủ lạnh trong nhà...hê hê...Tiếc rằng Mít bị dị ứng sữa bò rất nặng nên thực đơn của Mít bị hạn chế nhiều. Ở đây lại ko có nhiều rau như ở nhà.

Thịt gà/lợn/bò: (Mít ko được ăn thịt bò)



Thịt băm xốt cà chua:

cà chua ngâm nước sôi lột vỏ, thái lúc lắc, đảo qua với hành tây và dầu ăn, cho thịt băm vào xào với vài hạt muối.

Lơ xanh cắt nhỏ 1 bông, luộc với nấm. Cuối cùng thêm bột tạo độ sánh.



Thịt viên sốt chua ngọt:

Thịt gà/lợn xay nhuyễn, hành tây băm nhuyễn, trộn đều thịt với hành, bột mì (để làm viên thịt được mềm, bỏ để cán vỡ, ko bị dai), 1 vài giọt xì dầu. Viên thịt to nhỏ theo mức độ đáp ứng của bé. Làm sốt: 1 ketchup + 1 xì dầu + 1 đường + 10 nước, đun sôi, cho thịt viên vào hầm 1 lúc cho ngấm. Cuối cùng chế bột katakuri ko (pha 1 bột 2 nước) tạo độ sánh. Có thể làm nhiều để đông lạnh cũng ok.



Thịt gà nấu sityu:

cà rốt, khoai tây, hành tây xắt nhỏ luộc chín.(1)

thịt gà băm xào với (1), thêm nước, lơ xanh, chín mềm thì thêm viên súp nấu shityu, chế nhạt hơn cho người lớn ăn, rồi thêm bột mì tạo độ sệt vừa ăn.

Ở VN ko có viên súp sityu thì có thể thay bằng nêu bơ, sữa. (thịt hành, cà rốt luộc chín xào với bơ, thêm nước đun nhừ, sữa cho cuối cùng)



Thịt sốt hành với ketchup.

Hành tây băm nhuyễn xào với dầu ăn, thịt gà, thêm nước, ketchup, chín thì nêu bột ngô tạo độ sệt.

Thịt lợn băm xào kabu:



Thịt băm, kabu xắt khúc luộc chín. Cho 1 chút dầu ăn vào chảo xào thịt thơm, thêm kabu, vài giọt xì dầu, 1 dấm nhỏ đường, cuối cùng cắt hành hoa.

Món này mẹ cháu làm kabu hơi chín kỹ quá nên bị nát, trông xấu thế này nhưng ăn rất ngon, Mít cực kỳ khoái.

Ở VN thì thay kabu bằng su hào.



Thịt viên rán:

Thịt gà xay trộn 1 tẹo xì dầu bóp nhuyễn đến dẻo dính. Thêm một chút trứng đánh tan bóp đều. Hành tây băm nhuyễn rắc bột katakuriko lên (hoặc bột mì cũng được), trộn đều với thịt, viên, rán lửa thật nhỏ.

Cà rốt, lơ xanh luộc chín. Chấm sốt mayonaise + ketchup trộn đều



Thịt gà xào lơ xanh, sốt cà chua.

(đây là một ví dụ, còn thì thịt có thể kết hợp với oản tà roăn các loại rau có trong tủ lạnh ra vô số món kiểu này...)



ví dụ như thế này: hihi....thịt xào củ cải, nấm, cà chua

Cá: Mít thích ăn cá, ở đây toàn cá biển

Cá samba (cá nục??) nướng



Cá hồi luộc chín ăn mộc



Cá tara kho tương miso



Cá tara sốt xì dầu (nêm rất nhạt)



Cá tara xào hành tây

Cá buri rán chấm nước mắm



(nước mắm pha nhạt đi)



Cá dăm: món này vừa ngon vừa bổ, vì cá dăm ăn cả xương rất giàu can xi

Cải thảo, nấm, cà rốt, hành tây thái chỉ luộc chín. Bỏ vào nấu với 50 ml nước dùng ngon (nước thịt), cá dăm bỏ cùng nấu chín (ko cần nêm vì cá đã mặn),



thêm katakuriko cuối cùng.

Sirazu nấu rau thập cẩm



Cá hồi xào ớt chuông đỏ, hành tây, xúp lơ xanh



Cá tuna hộp xào bắp cải

Đậu phụ:



Đậu tứ xuyên (giả vờ):

đậu phụ cắt nhỏ luộc chín, thịt băm xào với hành tây băm nhuyễn, cho thêm chút nước, vài giọt xì dầu, vài giọt ketchup, đường, sôi lại thì bỏ đậu phụ vào nấu lại cho chín.

Đậu rán sơ qua tạo áo, xắt nhỏ, xào quả đậu xanh



Đậu nấu canh miso với wakame



Đậu sốt cà chua



Đậu nấu súp rau thập cẩm

Đậu luộc sốt xì dầu (pha thật loãng).

Trứng:



Trứng hấp tyawanmusshi:

Rau horenscho luộc chín, thái nhỏ, nấm, măng thái nhỏ luộc chín, thịt gà băm luộc chín.

1 lòng đỏ trứng đánh tan với 30-40 ml nước (tùy lòng đỏ to nhỏ), trộn hỗn hợp trên vào, hấp trong 4 phút. Ăn nóng

Trứng sốt thịt cà chua



Trứng xào cà rốt + rau chân vịt



Trứng sốt nấm hành tây:

hành tây băm nhỏ luộc chín cùng nấm, bỏ thịt băm vào xào cùng, cuối cùng thêm lòng đỏ trứng. Súp cà rốt khoai tây củ cải.



Củ cải xào trứng: món này mô-đi-phê từ món xu hào xào trứng của VN, ko có su hào nên thay bằng củ cải: Củ cải cà rốt thái chỉ luộc mềm, xào với trứng, nếu có rau mùi thơm thái chỉ rắc vào là đúng vị.

Tôm

Tôm băm nhỏ trộn trứng rán non



Bí đỏ, tôm sốt kem



paghety (thịt gà cà chua, nấm)



nhà hết mì spaghetti nên dùng macaroni, luộc chín thái nhỏ, xào sốt cà chua, nấm, hành tây, ớt xanh,...bỏ mì vào đảo lại chín đều, cuối cùng có thể rắc chút dry cheese lên trên.



Spaghetty white source, cá, nấm.



Mì somen xào:

somen luộc chín mềm cắt 1-2 cm. (hoặc bẻ ngắn luộc), cà rốt, bắp cải, ớt xanh, hành tây xắt nhỏ luộc chín. Thịt nạc băm luộc chín. Tất cả đảo đều xào với mì, nêm dầu ăn, muối.

Phở Việt Nam: Mít thích ăn phở VN lắm. Chế nước dùng của cả nhà thêm chút nước cho nhạt bớt ra là ok.

Undon



Udon nấu cá katsuo:

Cá bào Katsuo đun kỹ lấy nước cốt. Mì luộc chín mềm. Nấm, cà rốt, bắp cải, hành tây cắt nhỏ luộc chín. Bỏ rau vào nấu với nước dùng cá, thêm mì, thêm cá (hoặc thịt gà), cuối cùng chế katakuri ko tạo độ kết dính. Món này thơm mùi cá Katsuo rất đặc trưng.

Undon nấu trứng



Undon luộc chín cắt nhỏ 1-2 cm tùy độ con ăn được, rau cải bó xôi, cà rốt luộc chín xắt nhỏ. Tất cả nấu với nước dùng ngon, cuối cùng đánh trứng bỏ vào.



Udon nấu thịt cà rốt súp lơ xanh.



Undon 3 màu :

Udon luộc chín xắt nhỏ. Cải thìa chỉ lấy lá thái nhỏ luộc chín, cà rốt xắt nhỏ luộc chín. Thịt nạc băm luộc chín. Nước dùng thịt nêm 1 chút xíu muối. Bày làm 3 góc 3 màu. Khi ăn trộn đều.

Bánh mỳ:



Cháo bánh mỳ rau chân vịt, cheese



Cháo bánh mỳ bí đỏ trộn sữa :

bánh mỳ gói cắt quân cờ, bí đỏ luộc chín băm nhỏ, trộn với 2 thìa sữa đã hòa



tan.

Cháo bánh mỳ chuối

Bánh mỳ phết mứt dâu tây:



Bánh mỳ loại 6 lát: 1/2 lát nướng sơ, xắt nhỏ, phết mứt dâu tây. nhanh và gọn, đẹp và con thích, híc.

Khoai tây:



khoai tây luộc chín, bí đỏ luộc chín nghiền nát, thịt bò băm nhuyễn luộc chín trộn đều tất cả thêm chút muối, nặn thành viên, rán qua.

Khoai lang:

Khoai lang trộn sữa, táo

Khoai lang nghiền nhuyễn ăn mộc

Cornflake trộn sữa:



món này chỉ mất 3 phút: conflake bóp nhỏ tùy độ bé ăn được, pha chút sữa công thức trộn đều. Nếu lúc nhỏ hơn thì có thể nấu qua một chút với nước cho cornflake mềm.

Món trong ảnh là trộn với chuối cắt nhỏ và sữa chua hoa quả nữa.

Rau: : hành tây, ớt xanh, nấm, giá đỗ, lơ xanh thì thường nấu chung với đậm. Các rau khác ngoài cách nấu chung, có thể cho ăn riêng như: Rau cải bó xôi, Bắp cải, Cà rốt, Cải thảo, Cải thìa, Kabu (giống củ cải), Súp lơ xanh. Xay hoặc băm hoặc xắt nhỏ (tùy tháng tuổi), luộc chín, chế độ sệt cho trơn, để ăn một vị rau.

Ngoài các cách nấu luộc, xào, nấu canh kiểu VN...hay nấu lẫn cùng đậm. Vài món súp rau sau

Súp rau cải xanh nấu cream:



Thực ra gọi là cream nhưng chỉ là dùng sữa. Trước 1 tuổi chưa ăn được sữa tươi, kem tươi...Nhất là với Mít vì Mít bị dị ứng sữa bò. Cải xanh chỉ lấy lá, xay nhỏ, thêm nước nấu chín. Nêm 1 chút xíu muối + sữa công thức đã hòa tan. Cuối cùng tạo độ sánh. Múc ra rắc chút cheese khô lên trên

Cá hồi nấu súp cream:



cá hồi luộc chín, dằm nhỏ. Kabu xắt khúc luộc chín, cải thảo, cải thìa thái nhỏ luộc chín. Xào qua cá hồi với rau + vài hạt muối, nêm sữa công thức đã hòa tan. Cuối cùng tạo độ sánh.



Súp khoai tây:

Khoai tây, cà rốt, bắp cải, củ cải xắt nhỏ ninh nhừ bằng dashi thịt gà. Súp lơ xanh cho sau cùng.

Súp rong biển nấu trứng:



wakame ngâm nước nở trở lại, xắt nhỏ. Nước dùng đun sôi bỏ wakame vào nấu chín, nêm chút xiu tương miso, đánh trứng rưới vòng tròn đều tay. Cuối cùng nêm katakuriko tạo độ sánh.

Súp bí đỏ, khoai tây, cà rốt, đậu hòa lan



Bí đỏ luộc chín, đánh nhuyễn. Cà rốt, khoai tây, hạt đậu luộc nhừ cho cùng bí đỏ thêm nước đun sôi, nêm chút muối, cuối cùng hòa tan 2 thìa sữa hộp trộn đều, điều chỉnh độ sánh (nếu cần) bằng katakuriko. (nếu lem bé ớn dùng kem tươi ngon hơn).

Súp cải thảo nấu nấm:



Cải thảo thái chỉ, cà rốt thái chỉ, nấm thái nhỏ. Nấu với nước luộc thịt gà

Từ 1 tuổi - 1,5 tuổi: giai đoạn này thức ăn cho bé cố gắng làm thành những miếng nhỏ, sao cho bé có thể tự bốc hoặc tự xiên đút miệng dễ dàng để tập cho bé tự ăn.

Ngoài các món VN truyền thống ai cũng biết như canh cá/thịt nấu chua, canh chân vịt nấu tôm, canh sườn nấu khoai, canh cà bung,...Mít rất thích, ăn chung với bố mẹ, pha loãng cho nhạt bột, thịt kho tàu, chả lá lốt, cá kho tương... Còn một số món sau:



Thịt viên sốt ketchup

Thịt gà khoai tây, cà rốt hành tây viên rán:



Thịt viên nấu chua ngọt vị dứa:



Thịt 10 gr, đậu phụ 10gr, trứng 2 gr, trộn đều, viên thành viên nhỏ. Luộc chín.

Hành tây, ớt chuông xanh, cà rốt thái ngẫu hứng (cà rốt luộc chín mềm trước). 80ml nước dùng, nấu rau và thịt với nhau, thêm 1 thìa con ketchup và 1 chút xíu xì dầu.

Dứa hộp cắt nhỏ cho cuối cùng. Chín tất cả thì làm sánh. Món này chua ngọt thơm vị dứa



Cá hồi nướng cheese: cá hồi nướng chín trước, rắc pizza cheese lên trên bỏ lò nướng bánh mỳ nướng thêm khoảng 3 phút cho chảy cheese hơi sém là được.

Nướng mayonaise ngon hơn.

Canh xúp lơ trắng, cà rốt, nấu tôm nõn, cuối cùng rắc thêm chút cần tây thái nhỏ cho thơm.



Salad: Khoai tây luộc chín (lò vi sóng cho nhanh) thái con cờ, slide cheese, cà chua, dưa chuột xắt miếng. Tất cả trộn với 2/3 thìa con mayonaise, xong.



Đậu sốt cà chua, măng tây luộc, bí đỏ luộc. Canh rau cải.



Thịt gà sốt kem

Cơm nắm để bé tự cầm đút miệng, lăn qua nori bóp vụn.



Cơm khoai lang



Cơm nắm với cá dăm và rau chân vịt (cá dăm rửa nước cho bớt mặn, để ráo xào với rau chân vịt. Trộn đều vào cơm nắm thành từng viên nhỏ)

Đậu phụ: đậu phụ rán, phết tương mật ong (kiểu Nhật)

Canh đậu nấu rau chân vịt

Trứng đúc thịt



Tôm viên:



Tôm băm nhuyễn (20gr), rau chân vịt, cà rốt hành tây băm nhuyễn, trộn đều với 2 thìa con bột mì, bóp nhuyễn. Hấp chín, sau đó rán vàng 2 mặt. Rất thơm đặc trưng vị tôm.

(cà rốt phải luộc chín mềm trước, rau chân vịt cũng vậy, thái nhỏ



Cá dăm dim mắm hành: cá dăm chirimen rửa nước cho bớt mặn, để ráo nước. Bỏ chút dầu ăn đảo cá cho hơi săn thì thêm 1 chút nước mắm, dậy mùi thơm thì rắc hành hoa.



Chả cá: đây là món mua sẵn, híc. Chả cá của Nhật cho rất nhiều bột, sau khi rán lại luộc lên thì bớt mặn, ra bớt dầu, lại rất mềm nên Mít dễ ăn.

Chả cá chirimen vị thìa là kiểu VN:



Cá chirimen 30 gr, khoai tây 1 củ (luộc chín bằng lò vi sóng cho nhanh, lột ra bóc vỏ nghiền nát, hành tây vừa đủ băm nhuyễn, cá băm nhỏ, trộn đều tất cả, thêm thìa là băm nhỏ. Viên tròn, lăn bột mì, trứng, bột cà phê, rán vàng. Nên rán nhỏ lửa để chín kỹ vào trong.



Súp khoai tây sữa + súp lơ xanh:



Súp khoai tây: mẹ cháu lười dùng gói bột súp sẵn của người lớn làm loãng cho nhạt...

Có thể thay lơ xanh bằng rau chân vịt



Baby Nikujyaga: thịt lợn băm hoặc thịt lợn thái miếng thật mỏng, xắt miếng nhỏ. Cà rốt thái miếng, khoai tây thái lúc lắc, hành tây cắt miếng. Bỏ 80ml nước dùng vào đun cùng khoai tây, hành tây, cà rốt, thịt, cho thật chín mềm. Nêm chút đường, chút xì dầu.

Canh wakame nấu nấm châm kim

Tôm rán bí đỏ



Tôm băm nhỏ, bắp cải thái nhỏ xào qua với tôm cho chín tới. Bí đỏ luộc chín mềm nghiền nhuyễn. Trộn đều hỗn hợp, viên bệt rán vàng 2 mặt. Cắt miếng vừa ăn cho con mắt măm măm...

Baby gyoza



Vỏ gyoza chính là vỏ bánh gối ở VN.

Thịt băm, bắp cải, hành tây băm nhuyễn, trộn đều làm nhân, gói vào vỏ bánh, tùy kích thước vỏ mà tùy cơ ứng biến chia nhỏ và nặn thành hình sao cho vừa miệng con. Thả vào nước sôi luộc chín. Chú ý sau khi vớt ra nếu ko ăn ngay phải dùng wrapping bọc lại kéo vỏ bị khô. Ăn rất mềm, thơm ngọt, vừa có rau, thịt vừa có tinh bột. Mít bốc xơi hết cả bát món này được.



Cá Diêu hồng xào ớt chuông: cá diêu hồng thái con cò, ướp vài hạt muối. Ớt chuông, hành tây thái miếng nhỏ, cà chua bóc vỏ thái miếng nhỏ.

Rắc một chút bột katakuriko lên cá một lớp vỏ. Dầu ăn nóng cho cá vào đảo qua cho xém lớp bột bọc ngoài. 40ml nước dùng xào với chỗ rau ở trên, bỏ cá xào cùng. Cuối cùng đánh bột sắn.

Đậu phụ 2 màu:



Đậu phụ nỡn 50-60 gr, trải 1 chiếc khăn để miếng đậu lên trên cho thấm nước 1-2 tiếng trước khi nấu. Cắt nhỏ thành từng miếng vừa miệng, dùng khăn giấy nấu bếp (loại thấm mỡ) thấm khô miếng đậu, lăn qua 1 lớp bột katakuriko (có thể thay bằng bột ngô), lăn tiếp qua 1 lớp cheese bột rồi cho vào dầu nóng rán sơ. Màu đen là muối vùng. Có thể thêm màu xanh nếu có bột nori.



Gan gà luộc, rau củ luộc xiên vào nhau cho bé cầm ăn. (đây là kabu và măng tây).



Gan gà xào hành tây, cần tây



Gan gà rán :

Gan gà 1/2 buồng (20 gr), thái lát tương đối dày, ngâm vào sữa tươi cho bớt tanh, ra máu. Đem lau khô, ướp với 1 chút xì dầu + bột cà ri. Một lúc sau gan bị ra nước thì dùng giấy bếp thấm khô, tẩm đều 2 mặt bằng bột katakuriko, rán lửa nhỏ, gan vừa chín tới bắc xuống ngay (để lâu bị xác, ko ngon)



Tôm xào dưa chuột. Híc, ở đây mới khổ thế chứ ở VN xào bằng su su hoặc bí xanh sẽ ngọt ngon hơn.

Dưa chuột để cả vỏ thì đẹp, ở đây bỏ vỏ cho mềm. Tôm 2 con để nguyên cả vỏ bỏ lò vi sóng 500W - 30 giây (tôm chín vừa sẽ mềm, tôm chín quá sẽ xác và dai), bỏ ra bóc vỏ bỏ chỉ đen. Dưa chuột và cà rốt luộc chín mềm. Trộn lẫn cho lên bếp đảo lại, nêm 1 chút muối + ketchup pha loãng với nước. Có thể cắt thêm hành hoa hoặc lá cần tây đều hợp.

Cá rán vị cà ri:



Cá tẩm ướp chút xíu muối, tiêu.

Bột mì: 1 thìa to (10ml), bột cà ri: 1 thìa nhỏ (thìa nhỏ là thìa 2,5ml, nhỏ bằng 1/2 thìa cà phê): trộn đều với nhau, rắc lên 2 mặt cá. Làm nóng chảo với 1 xiu dầu ăn, bỏ cá vào rán vàng 2 mặt. Bỏ cá ra đĩa. Lau sạch chảo, bỏ 1/2 thìa nhỏ bơ vào chảo cho chảy ra, rưới lên cá. Mắm....



Cá sốt cà chua



Cua bể xào nấm, măng:

Măng thái nhỏ, luộc kỹ. Nấm thái nhỏ. Phi hành thơm xào nấm với măng, chín thì thêm rau chân vịt. Chín tới, bỏ tiếp cua bể đóng hộp vào đảo đều.

1/2 quả trứng đánh tan đồ lên, lửa thau là được. Chú ý: cua hộp đã mặn nên không nêm thêm gia vị nữa.



Xúc xích

Dùng loại ソーセージ、Khoai tây, cà rốt, dưa chuột luộc chín mềm. Cho chút dầu ăn vào chảo, đảo cho sém, cho tiếp khoai tây, dưa chuột, cà rốt xào sơ. Xiên vào que.



Bí ngòi xào thịt bò:

Bí ngòi thái mỏng, cà rốt thái mỏng luộc mềm.

Phi tỏi xào chín thịt bò, bỏ thêm rau vào xào.



Gà rán: Thịt gà công nghiệp cho mềm, tẩm ướp các vị tùy thích (ngũ vị hương/cà ri...).

Chú ý rán nhỏ lửa, chín vừa không để gà bị khô.

Khoai tây luộc bằng lò vi sóng rất nhanh và bở (1 củ khoảng 2 phút). Ăn mộc hoặc lăn qua chút bơ tan cũng ngon.



Canh bí đỏ thịt nạc



Một món súp rất đơn giản, ngon miệng đủ chất nữa là súp xúc xích, cà chua, bắp cải.

Cà chua lột vỏ bỏ hạt thái miếng, bắp cải thái miếng vừa ăn, bỏ vào nước dùng thịt, nấu nhừ. Xúc xích cắt vừa miếng bỏ vào chín tới thì bỏ slice cheese thái miếng vào, bắc ra. Cheese sẽ tan ra là vừa. (Ko có cheese cũng ko sao), nấu cho em bé nên giảm lược nguyên liệu, ko cho rượu...

Bí đỏ kho xì dầu kiểu Nhật.



Trứng sốt piman, cà rốt:

Piman (ớt chuông xanh), cà rốt thái chỉ, xào chín. Đập trứng đánh đều đổ vào. Chú ý lửa nhỏ, lấy đũa kéo trứng nhẹ từ rìa chảo vào giữa để phần trứng lòng chưa chín chảy xuống dưới. Cứ như vậy, trứng vừa chín đều là được món trứng sền sền không bị nát, không bị xác, ăn béo ngậy rất ngon.



Súp bí đỏ:

Bí đỏ 400 gr, khoai tây 1 củ, hành tây 1/2 củ. Xào lên với nhau. À, thêm nước hoặc sữa tươi tùy. Chín thì bỏ vào 2 thìa to bơ, 2 lát cheese, đem xay nhuyễn. Ăn nóng.

Các kiểu ăn sáng với bánh mì: + thêm 1 bát súp rau, hoặc + sữa + hoa quả



Bánh mỳ cuộn: bánh mỳ loại bánh làm sanduych, nếu dùng sokupan 8 lát (ở Nhật) thì bánh dày hơn khó cuộn. Phết mứt dâu tây, cuộn tròn cho bé cầm ăn. Màu vàng là trứng rán mỏng. Trứng có thể luộc lấy lòng đỏ dầm nát để phết, màu vàng có thể dùng bí đỏ nghiền, có thể dùng gan luộc nghiền (hay pate ở VN) sẽ cho màu nâu.... tùy cơ ứng biến. Dễ cho bé tự ăn.

Bánh mỳ tẩm sữa trứng



Sữa tươi 25ml, nước 25ml, đường 2 gr, trứng 20 gr, đánh tan trứng trộn đều. Bánh mỳ gói cắt nhỏ vừa bé ăn, nhúng vào hỗn hợp. Bơ 2 gr cho vào chảo nóng cho tan (chú ý nhỏ lửa, bơ rất dễ cháy), bỏ bánh vào rán chín. Món này mềm, thơm, béo ngậy.



Bánh mỳ phết trứng luộc:

Trứng luộc chín, bỏ ra dầm nát, trộn với mayoinase thành sệt sệt, phết lên mặt bánh mì gối...măm măm

Các kiểu cơm thập cẩm:



Cơm cá Chirimen nấu nấm

C1:

C2: cá chirimen rửa bớt mặn, xào với nấm, nêm vị tương miso. Tía tô Nhật thái chỉ rắc vào. Cuối cùng bỏ cơm chín vào đảo đều bắc ra ăn nóng. Có thể thay tương miso bằng soyu (tương xì dầu) đổi vị.



Cơm gan gà, đậu cove

Món này đáng ra làm với thịt bò. Vì Mít ko ăn được thịt bò nên mẹ nấu thay bằng gan gà. Đậu co-ve thái nhỏ, cùng cà rốt luộc chín mềm. Xào hành tây với gan gà chín tới, thì bỏ đậu co-ve và cà rốt xào cùng. Cơm chín tới thì đổ vào trộn đều. Cũng giống như món xào rồi ăn hủ lớn với cơm thôi, vì gan gà nấu từ dầu với gạo thì sẽ xác quá không ngon.

Nếu là thịt bò: thịt bò băm nhỏ xào qua cho khỏi hôi. Gạo vo sạch để ráo, bỏ với nước dùng ngon, nước tương, đậu, cà rốt, thịt bò nấu bình thường.

Nếu không có thời gian thì xào chín rồi trộn với cơm cũng gần giống vị mà nhanh hơn.

Có thể kết hợp: thịt bò + măng + nấm. Hoặc Thịt bò + cần tây (cần ta)+ tỏi đều ngon.



Cơm đậu phụ tứ xuyên (lần này là thật, ko giả vờ nữa, hihi, chỉ thiếu tương ớt thôi)

Thịt băm (100 gr) xào đến độ hơi sém thì bỏ Tenmenjyan (2 thìa, ko biết tiếng V là gì, có thể thay bằng dầu hào) và Tobanjyan (giống kiểu tương ớt chung: tùy ý), tỏi băm vào xào cho ngấm với thịt, thịt chuyển màu sẫm đậm, ra mỡ sôi là được. Thêm 300ml nước lã vào đun làm sôi. Trong lúc đó đậu phụ cắt con cò (1 bìa Nhật = 2 bìa Việt), luộc sôi ở bếp khác, khi sôi sôi thì bỏ đậu cũng đang nóng sôi sang. (đây là bí quyết để món đậu phụ tứ xuyên thành công, đậu nguyên miếng đảo thoải mái không vỡ, ngấm, đổi màu đẹp mà không bị ra nước sang nước sốt làm nước sốt bị đục lờ lờ). Đun thêm 8-10 phút, cuối cùng chế katakuriko lấy độ sánh. Món của Mít nhìn không được đẹp như yêu cầu vì không có ớt đỏ. Nấu chung cho người lớn ăn và bỏ riêng phần em bé trước khi cho ớt là ok.



Baby kare rice (cơm cà ri em bé):

Công thức làm sốt cà ri em bé: Hành tây: 1 củ. Dầu ăn, bơ: mỗi thứ 1 thìa to. bột mì: 1,5 thìa to. Bột cà ri: 1 thìa to. Nước: 1,5 cup. Sinh tố rau: 1/2 cup (đây là 1 loại nước sinh tố nhiều loại rau thập cẩm, có nhiều cà chua nên khá chua, nước sinh tố có màu đỏ).

Hành tây thái mỏng, xào bằng dầu ăn đến độ nhũn mềm, chuyển màu vàng lông cáo thì thêm bơ vào. Bơ tan chảy thì thêm bột mì, xào đều sao cho bột không cháy, thêm bột cà ri xào. Tiếp đó thêm Sinh tố rau và nước, đun sôi thì nêm gia vị: chút muối, tiêu. Thêm: ketchup, xì dầu...mỗi thứ 1/2 thìa to. Đun thêm 4-5 phút là được. Sốt cari kiểu này có thể làm nhiều một lần, chia phần đông lạnh, để nấu nhiều kiểu:

Cà ri hải sản: nấu với tôm, nấm, hạt đậu.

Cà ri gà/ bò, khoai tây, cà rốt.

Cà ri hình bên là gồm: bacon, ngô, cà rốt, dưa chuột.



Cơm rang cua bể:

Phi thơm hành tỏi, xào cua bể với rau mỏng tươi hoặc rau chân vịt, thêm cà chua. Cuối cùng bỏ cơm vào trộn đều.



Cơm rang bacon: bacon thái nhỏ. Trứng rán, khi mới bắt đầu đông lớp mỏng dưới đáy chảo, chưa chín cứng thành miếng thì dùng thìa gỗ bằm cho vụn, sẽ được trứng bằm nhỏ, chín non. Cà rốt, ngô hạt hộp, đậu hạt hộp, dưa chuột thái nhỏ, làm chín mềm đến độ bé ăn được.

Rang cơm chín sẵn thì bỏ những thứ trên vào đảo lại cho chín đều vị là xong.



Mì xào xúc xích

Mì udon bẻ ngắn, luộc chín. Cà rốt, bắp cải thái miếng vừa ăn luộc chín. Xào xúc xích với cà rốt, bắp cải, nêm vị tương xì dầu Nhật, cuối cùng đổ mỳ vào xào đều.



Spaghety sốt cà chua



Cơm gratan: cơm người lớn 3 bát, rau chân vịt 1/5 mớ, cà rốt 1/3 củ, white sauce hộp: 1 cốc, cheese (loại chảy) 50 gr, bơ: 2 thìa to, ngoài ra: muối, tiêu.

Chân vịt, cà rốt cắt nhỏ. Làm tan 1 thìa bơ vào chảo, xào cà rốt, mềm thì thêm chân vịt. Thêm 1 thìa bơ nữa vào, thêm cơm vào xào, nên muối tiêu đủ vị. Múc ra bỏ vào đĩa sứ loại nướng gratan. Dùng sữa tươi để làm tan white sauce rồi đổ vào cơm, chất một lát cheese lên trên, bật lò nướng đến độ cheese tan chảy ra là vừa.



Macaroni tuna: Macaroni luộc chín mềm.

Cà chua (1quả) lột vỏ bỏ hạt thái miếng vuông. Hành tây thái miếng nhỏ, phi thơm hành bỏ cà chua vào xào chín tới thì bỏ cá hộp tuna vào (20gr). Bỏ macaroni vào trộn lẫn, rắc mùi tây. Xoang, thơm thơm, đơn giản và ngon.

Các món ăn phụ:

Hoa quả trộn sữa chua:



Chè đậu xanh bí đỏ:

Mango puding:

Puding sữa:

Hoa quả

3-4 tháng: chế nước cốt pha loãng cho bé uống

Từ 5-6 tháng: luộc, mài nhuyễn (với những thứ cứng như táo), còn hoa quả mềm thì nạo

7-8 tháng: bắt đầu xắt miếng nhỏ, từ 1-2 mm, tăng dần lên theo khả năng nhai của bé

.....

Chắc sẽ có nhiều người nghĩ mẹ Ồi ở nhà không đi làm thì mới có thể chăm cho Mít thế này. Thực ra ở nhà các mẹ có ông bà, có oshin còn sướng gấp mẹ Ồi vạn lần. So với quấy bột nấu cháo hồ lớn và để bé ăn nuốt chửng thì có vất vả hơn 1 tý nhưng cũng vui, và lại chịu khó vài tháng còn hơn phải xì chết mấy năm. Và với pp đông lạnh thì thực ra cũng không tốn thời gian nhiều lắm. Hôm trước nhà Ồi đi ăn hàng, thấy có một nhà có 3 đứa trẻ, Cả 3 đứa và bố mẹ nó đều ngồi ăn uống enjoy như nhau, không phải cảnh mẹ xoay ngang xoay ngửa lo đút cho con ăn. Đứa lớn nhất nhỏ hơn Ồi, đứa bé nhất lớn hơn Mít. Bố Ồi bảo: thế là trong lúc nhà mình nghỉ ngơi thì họ đã kịp sản xuất 3 đứa. Hihi...Thế để thấy nuôi con kiểu Nhật là thế nào. Với cách nuôi của VN thì có mấy mẹ dám để thế không? Những cảnh đó không hiếm gặp ở đây đâu, mà họ không có ông bà giúp đỡ, không có người giúp việc gì đâu nhé. Nói thế để động viên nhau tý, thêm động lực thoát khỏi sức ỳ và lối mòn đã tồn tại bao đời ở VN.

Vài thắc mắc mọi người hay hỏi

Sau đây là vài thắc mắc liên quan khác và sau một thời gian nhiều người hỏi, và tìm hiểu mẹ cháu đã được biết thêm

1. Ở VN, sách báo bác sĩ vẫn đều khuyên trẻ chỉ bắt đầu ăn cơm nát từ khi có đủ răng (từ 2 tuổi), vậy ngoài Nhật ra thì các nước khác thế nào?

Trả lời: Ở Mỹ, Pháp, Anh, Úc,...đều có tiến độ tập ăn giống - gần giống như Nhật (nói là gần giống vì có lệch nhau đôi chút về từng tháng tập ăn), nhưng đều cho bé ăn thô vào giai đoạn bé có phản xạ nhai tự nhiên tầm gần 1 tuổi. Chưa tìm thấy nước nào ngoài Việt nam khuyên phải ăn cháo đến 2 tuổi. (ko biết Trung Quốc thế nào nhỉ, phải hỏi ai đó mới được)

Ở Nhật thì câu hỏi "bé tập nhai thế nào? có suôn sẻ không?" là một trong những vấn đề quan tâm không thể thiếu trong việc đánh giá sự phát triển của bé giai đoạn từ 9 tháng đến 1,5 tuổi. Bên cạnh các thể loại sách báo, các hoạt động miễn phí hướng dẫn mẹ tập cho con ăn đúng thời kỳ cũng rất được chú trọng.

2. Bé không có răng thì nhai làm sao?

Trả lời: Bé nhai bằng lợi, bằng răng cửa.

Mít 10 tháng nhai miếng cà rốt ninh mềm to bằng đầu ngón tay cái, nhai bằng lợi mà nát bét cả ra nhé,

3. Nhiều người thắc mắc sao bé ọe, không nuốt là ko ăn được. Theo kinh nghiệm của mẹ Ôi Mít, có những khả năng sau đây, các mẹ thử kiểm tra xem có mắc cái nào ko nhé

1-) Thô quá

2 -) Cứng quá

3-) Đặc quá

4-) Xúc thìa đầy quá

5-) Loãng quá nhưng lòn nhón phần thô vào phần nhuyễn. Bé ăn nhuyễn tưởng nuốt được, nghẹn vì miếng thô lẫn trong đó. (chính vì thế mẹ

Ồi không có đoạn chế biến kiểu xay lợn cợn, dùng máy xay hoặc là sẽ nhuyễn nhuyễn tất cả, hoặc là sẽ có chỗ thô quá chỗ nhuyễn quá, ko thể đạt một độ thô nào đó theo ý mình được)

6-) Bé có triệu chứng viêm họng/ôm

4. Bé đi ị ra miếng rau và miếng cà rốt lẫn trong phân, như vậy có phải là bé không tiêu được không?

Trả lời: Việc lẫn rau củ...xắt nhỏ nguyên cả màu rau trong phân em bé là chuyện thường gặp. Đúng là bé chưa tiêu hóa tốt, nhưng không có nghĩa là bé không tiêu được tí nào. Thức ăn ra nguyên theo phân thì người lớn cũng có. Đối với trẻ con, hệ tiêu hóa chưa phát triển hoàn thiện nên có như vậy cũng không nên lo lắng. Bé vẫn hấp thu được những dinh dưỡng cần thiết, không cần hạn chế các loại thực phẩm của trẻ. Nếu bé không chê, mẹ cứ thử cho bé các loại thực phẩm mới. Cungg với khả năng hấp thu ngày càng cao, dần dần bé sẽ tiêu hóa tốt hơn, tình trạng ra nguyên thức ăn trong phân như vậy sẽ giảm dần. (theo bác sĩ: ~~~ sách ~~~)

5. Khi mẹ tăng độ thô bé không đáp ứng được:

Một điểm nữa cũng nhiều người lúng túng mà mẹ Ồi muốn lưu ý là: các tiến độ tập ăn như trên chỉ là giới thiệu chung chung. Như Mít thì đã theo đúng tiến độ như vậy một cách suôn sẻ, nhưng cũng tùy từng bé. Các mẹ luôn nhớ là mỗi bé một khác nhau, hãy lựa theo đáp ứng của con mình. **Khi nào bé sẵn sàng, nghĩa là bé hào hứng ăn, ăn được nuốt được, không nôn trớ, output tốt, tăng cân bình thường thì hãy tiếp tục step up. Đồ cứng quá hoặc thô quá không hợp với khả năng cũng sẽ khiến bé lười nhai.** Phản ứng của bé là câu trả lời tốt nhất cho mẹ chứ không phải bất cứ một tiến độ theo sách vở, hay theo bé nào khác. "Con mình là con mình". Mẹ quán triệt được điều này thì sẽ có được sự thanh thản, kiên trì, và bình tĩnh. Nếu vì thấy bé ko làm được mà mẹ đâm ra lo lắng căng thẳng thì lại thành lợi bất cập hại. Điều quan trọng nhất vẫn là bé có hứng thú ăn hay không. Không bao giờ ép bé phải cố gắng vì cái bé ko thích, hoặc chưa làm được, đó là nguyên tắc.

6. Ăn chung hay ăn riêng?

Mít dưới 8 tháng thì lúc ăn riêng lúc ăn chung. Có khi thì nấu chung từ lúc nấu, có khi nấu riêng rồi lúc ăn lại trộn, có khi cho ăn riêng thìa nọ thìa kia theo hình tam giác. Sau 9 tháng thì mẹ nấu riêng nhiều hơn, như thực đơn ở

trên. Quả tình Mít bây giờ (1,5 tuổi) ăn tạp hơn Ồi rất nhiều, ngay cả so với Ồi bây giờ là 6 tuổi. Tuy nhiên nếu bé của bạn ko thích ăn riêng thì theo mình ko nên quá căng thẳng về việc tập cho bé ăn riêng, bé ăn ngon miệng quan trọng hơn. Thỉnh thoảng thử xen kẽ là đủ. Và lại, đằng nào thì khoảng gần 1 tuổi là bé ăn cơm nát thức ăn miếng khá tốt rồi nên cũng ko sợ bé phải ăn cháo hồ lộn quá lâu.

***** Cho tất cả các câu hỏi: tôn chỉ hành động là "hãy tôn trọng bé".**

7. Khi bé ốm: bé ăn nhuyễn hơn, có sợ sau này bé quên nhai không?

Khi bé ốm thì bé không thể ăn thô, ăn đặc được, cũng như người lớn thôi. Lúc đó hãy làm thức ăn cho bé loãng hơn, mềm hơn, nhuyễn hơn. Làm sao cho bé ăn được là tốt rồi. Khi nào bé khỏi ốm dần dần bé sẽ lại ăn được bình thường, sẽ không quên nhai đâu.

8. Bộ đồ chế biến ăn dặm mua ở đâu?

Nếu ở Nhật, tên bộ đó là: 離乳食調理セット (Rinyusyoku chyori setto)
Có thể mua ở các cửa hàng chuyên bán đồ em bé, mua qua mạng, mua ở các Drug store (Những siêu thị chuyên đồ gia dụng)

Ở VN hình như cũng có đồ của Falin tương đối giống, giá rẻ hơn mua đồ Nhật nhiều. Mua ở đâu thì mẹ Ồi không biết, trong WTT đã có topic hỏi cái này đây ạ."