

ĂN DẶM VÀ DÚT SỮA Ở TRẺ EM

Ths Nguyễn Hoài Phong
PGS.TS Bùi Quang Vinh

❖ MỤC TIÊU HỌC TẬP

1. Phân tích được lý do tại sao cần cho ăn dặm.
2. Kể được 4 nhóm thức ăn của chế độ ăn dặm.
3. Phân tích nguyên tắc khi tập cho trẻ ăn dặm.
4. Trình bày cách sử dụng các chất đạm, béo, bột, rau và trái cây... khi bắt đầu tập ăn.
5. Kể được thực đơn của trẻ từ 0 đến 3 tuổi.

NỘI DUNG

1. DỊCH TỄ HỌC

WHO khuyến cáo rằng trẻ em cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, **bắt đầu ăn bổ sung từ khi trẻ tròn 6 tháng**. Tuy nhiên, hiện nay các bà mẹ thường có xu hướng cho con ăn bổ sung sớm hơn so với khuyến nghị. Tại Sudan, một đất nước kém phát triển ở Châu Phi, tỷ lệ ăn bổ sung sớm ở trẻ dưới 23 tháng khá cao, theo nghiên cứu trong 2 năm từ 2008 – 2010 trên nhóm trẻ từ 6 -59 tháng cho thấy có 6,9% trẻ được ăn bổ sung trước 4 tháng, 63,5% trẻ em ăn bổ sung từ tháng thứ 4 – 5, và 29,6% trẻ em được ăn bổ sung từ tháng thứ 6 trở đi[1]. Tại Ấn Độ, 77,5% bà mẹ sống tại vùng biển cho con ăn bổ sung đúng thời điểm theo như khuyến nghị, tuy nhiên chỉ có 32% trẻ được ăn bổ sung đa dạng các loại thực phẩm[2]. Bên cạnh việc thực hành ăn bổ sung đúng thời điểm theo khuyến nghị của WHO thì bữa ăn bổ sung của trẻ cũng phải đảm bảo sự đa dạng đáp ứng được nhu cầu năng lượng hàng ngày cũng như các nhu cầu về các chất dinh dưỡng có trong thức ăn bổ sung. Tuy nhiên thực hành của các bà mẹ lại chưa đúng theo như khuyến cáo. Nghiên cứu tại Nepal kết quả từ điều tra y tế với quy mô quốc gia khi so sánh với khuyến nghị về các tiêu chí đánh giá thực hành chăm sóc trẻ nhỏ cho thấy chỉ có 30,4% trẻ em từ 6 – 23 tháng đáp ứng được tiêu chí về ăn bổ sung đa dạng, 76,6% trẻ 6 – 23 tháng đảm bảo số lượng bữa ăn tối thiểu hàng ngày trong đó ở nhóm tuổi 6 – 23 tháng vẫn còn bú mẹ là 76,1% và không bú mẹ là 89,7%, tỷ lệ trẻ 6- 23 tháng tuổi đáp ứng được chế độ ăn chấp nhận tối thiểu là 26,5%. Tỷ lệ trẻ em trong độ tuổi 6-11 tháng có chế độ ăn bổ sung đa dạng là 17,6% thấp hơn so với trẻ em từ 12-17 tháng (36,6%), và trẻ em từ 18-23 tháng (38,0 %) [3]. Nghiên cứu tại Việt Nam cũng chỉ ra kết quả tương tự về thực hành ăn bổ sung của trẻ 6 – 23 tháng tuổi. Nhiều gia đình trẻ đã không thực hiện đúng quy cách cho trẻ ăn bổ sung cả về thời điểm cho ăn bổ sung, số lượng và chất lượng bữa ăn bổ sung. Theo nghiên cứu Nguyễn Anh Vũ, tại huyện Huyện Tiên Lữ, Hưng Yên, tỷ lệ bà mẹ thực hành cho trẻ ăn bổ sung tại thời điểm trẻ 6-9 tháng tuổi lại khá thấp, chỉ đạt 19,4%. Đa phần bà mẹ cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ chưa đầy 6 tháng tuổi, chiếm 80%.[4].

2. ĂN DẶM

Sữa mẹ tuy rất quý về chất lượng, rất thích hợp với sự tiêu hóa của trẻ, nhưng **từ tháng thứ 6 trở đi, không đủ các chất cần thiết để đáp ứng nhu cầu của trẻ**. Trong thời gian này, chẳng những trẻ vẫn tiếp tục lớn nhanh (và vì thế nhu cầu năng lượng ngày càng tăng) mà trẻ còn phải tập ngồi, bò, lẫy, trườn, đứng, đi, chạy... tập nói, tập chơi, tăng cường giao tiếp

với môi trường, với người lớn... và vì thế, cần rất nhiều chất khác, mà trong sữa mẹ, không đủ hoặc không có.

Do đó, ngoài những bữa bú mẹ, nên cho trẻ ăn thêm các thức ăn của người lớn. Thường được phân chia làm bốn nhóm như sau:

Bột, củ, Đường	Đạm
Rau Trái cây	Dầu Mỡ

- Nhóm bột, củ cung cấp muối khoáng và chất đường (glucid).
- Nhóm đạm gồm cả đạm động vật (thịt, trứng, cá, tôm, cua) và đạm thực vật (các loại đậu) cung cấp chất đạm.
- Nhóm rau, trái cây cung cấp vitamin, muối khoáng và chất xơ.
- Nhóm dầu, mỡ: nguồn năng lượng chủ yếu của cơ thể.

Cũng từ tháng thứ 6, trẻ bắt đầu mọc răng và thức ăn cung cấp cần đặc dần, rồi cứng (chứ không lỏng mãi như sữa mẹ được) để trẻ có thể tập nhai và sử dụng các men của nước bọt, giúp tiêu hóa các chất. Sữa mẹ cũng giảm dần về số lượng và chất lượng, từ tháng thứ 6 trở đi, trẻ cần được chuyển dần từ sữa mẹ sang các thức ăn của người lớn, để có năng lượng đảm bảo sự phát triển đầy đủ.

3. NGUYÊN TẮC ĂN DẶM

Ăn bổ sung (hay còn gọi là ăn sam/ăn dặm) là ăn/uống thêm các thức ăn/đồ uống khác (như bột, cháo, cơm, rau, hoa quả, trứng, thịt, cá, tôm, ...) ngoài bú sữa mẹ.

Trẻ nhỏ dễ bị ảnh hưởng trong giai đoạn chuyển tiếp từ giai đoạn bú mẹ sang giai đoạn ăn bổ sung. Do vậy, việc đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cần phải đáp ứng một số yêu cầu và đảm bảo các nguyên tắc sau:

3.1. Kịp thời:

Trẻ bắt đầu được ăn bổ sung khi nhu cầu năng lượng và chất dinh dưỡng vượt quá những gì có thể được cung cấp thông qua bú mẹ hoàn toàn. Tập ăn khi trẻ tròn 6 tháng tuổi, trẻ dễ tiếp thu chưa có ý thức kén chọn, lúc này hệ tiêu hóa của trẻ đã phát triển khá hoàn chỉnh nên có thể hấp thu những thức ăn đặc và phức tạp hơn so với sữa mẹ. Chỉ vì không biết điều này nên một số bà mẹ, vì tập trẻ ăn quá muộn, lúc 12 tháng, nên trẻ 2 – 3 tuổi vẫn không biết ăn bột, ăn cháo hoặc cơm, chỉ thích uống sữa, hoặc không biết ăn rau, thịt, cá.

3.2. Đầy đủ:

Cả về số lượng và chất lượng, đảm bảo có đủ 4 nhóm thức ăn kể trên: bột, rau, trái cây, đạm, dầu hoặc mỡ trong bữa ăn để bổ sung cung cấp đầy đủ năng lượng, protein và vi chất dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em ngày càng tăng. Thức ăn phải chứa đủ sắt, kẽm và đồng thời lượng Phytate thấp để gia tăng hấp thu khoáng chất. Trẻ không cần một bữa nhưng ngày nào cũng phải có đầy đủ các loại. Không nên 2 – 3 ngày không cho ăn sau đó cho ăn bù, khối lượng gấp 2 – 3 lần.

3.3. Cho ăn đúng cách:

Thức ăn gì cũng vậy, khi tập ăn, phải bắt đầu từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc, mỗi lần giới thiệu một loại cho trẻ. Khi trẻ đã có răng để nhai, nên chuyển thức ăn cứng. Một số bà mẹ không biết, vẫn cho con ăn chế độ bột sữa kéo dài, mặc dù trẻ đã 1 – 2 tuổi. Vì vậy, trẻ chóng chán, không chịu ăn, hoặc ăn không thấy ngon. Khi chuẩn bị, chú ý thay đổi món ăn

và chế biến thích hợp khẩu vị để trẻ đỡ chán. Bữa ăn phù hợp với lứa trẻ khi có các tín hiệu rằng trẻ có cảm giác ngon miệng và cảm giác no, tần số bữa ăn và cách cho ăn cũng phải phù hợp theo lứa tuổi. Bên cạnh đó tích cực khuyến khích đứa trẻ tiêu thụ thức ăn bằng cách sử dụng tay, thìa hoặc tự ăn theo từng lứa tuổi, cho trẻ ăn ngay cả khi bị bệnh. Nên tập cho trẻ ăn được tất cả mọi thức ăn của người lớn. Không nên vì quá nuông chiều, cho con ăn thịt heo toàn nạc bỏ mỡ, thịt gà chỉ ăn đùi, bỏ da, cổ, cánh, chỉ ăn cá đồng cử cá biển... Do đó, khi lớn lên, trẻ rất khó hòa nhập khi lớn lên.

3.4. An toàn - thực phẩm

Giành cho trẻ ăn bổ sung được lưu trữ và vệ sinh. Việc chuẩn bị, chế biến và cho trẻ ăn được thực hiện với bàn tay và đồ dùng sạch sẽ.

Cùng với thức ăn bổ sung, giảm dần số lần bú của trẻ trong ngày, cho đến lúc dứt sữa hẳn: 18 – 24 tháng, tùy theo khả năng tiết sữa của mẹ.

4. CÁCH SỬ DỤNG CÁC CHẤT

4.1. Trái cây:

Được tập ăn từ tháng thứ 6, dưới dạng nước (nước chanh, cam, dứa, cà chua chín...) mỗi ngày từ 1 – 2 muỗng cà phê, để bổ sung vitamin C. Sau đó có thể cho trẻ ăn cả cái. Ví dụ: Chuối chín cho ăn 1/4 trái mỗi ngày lúc trẻ được 6 tháng, 1/2 trái lúc 9 tháng và cả quả lúc 12 tháng. Sử dụng sau khi ăn và xen kẽ các cử ăn chính.

4.2. Bột:

Tập cho trẻ ăn bột từ tháng thứ 6, lúc trẻ có đủ men Amylase để tiêu hóa chất bột. Nếu cho ăn sớm các loại như nước cháo đặc, nước bột khuấy dễ làm cho trẻ bị đầy hơi, bụng chướng, vì ăn không tiêu, phân thường nhiều hột, chua, gây hăm đỏ hậu môn và tiêu chảy. Có thể sử dụng bột ăn dặm bằng bột gạo hoặc bột dinh dưỡng ngũ cốc.

- Từ 6 – 9 tháng: Chén bột đầu tiên của tháng thứ 6, phải loãng 5% (pha 2 muỗng cà phê bột trong một chén 200ml) chỉ một lần trong ngày, có thể pha bột với nước rau, nước thịt, sữa bò hoặc sữa đậu nành tùy khả năng của gia đình. Sau thời gian khi trẻ đã thích nghi tăng dần mỗi ngày nên cho trẻ ăn 2 chén bột khuấy đặc như hồ, 10% (4 muỗng cà phê bột trong một chén nước 200ml). Trong mỗi chén bột phải có đủ 4 chất: bột, đạm, rau, dầu (hoặc mỡ).
- Từ 10 – 12 tháng, mỗi ngày 3 chén bột đặc như trên.
- Từ 1 – 2 tuổi nên thay bột bằng cháo đặc, ngày 4 chén, đảm bảo thành phần dinh dưỡng.
- Trên 2 tuổi, nên thay cháo bằng cơm, ngày 4 chén chia làm 3 – 4 bữa, trẻ em nên được nấu

4.3. Chất đạm:

Trẻ cần cả đạm động vật (như thịt, trứng, cá, tôm, cua...) và đạm thực vật (các loại đậu). Có thể tập cho trẻ ăn thịt, trứng, cá, đậu từ tháng thứ 6, sau đó có thể bổ sung tôm, cua từ tháng thứ 9. Số lượng tăng dần theo tuổi từ 1 – 2 muỗng cà phê thịt nghiền trong mỗi chén bột sau đó tăng dần, 10 – 20g trong mỗi chén cháo hoặc chén cơm (mỗi ngày trẻ ăn được, từ 20 – 40g đạm). Tránh tình trạng ăn quá nhiều chất bột, thiếu chất đạm. Trẻ dễ bị suy dinh dưỡng thể phù và suy gan do thoái hóa mỡ.

4.4. Chất rau:

Cần để cung cấp chất sắt, các loại muối khoáng vitamin và chất xơ (để phân dễ được đưa ra ngoài). Từ tháng thứ 6 có thể tập cho trẻ uống nước rau sau đó có thể ăn rau luộc nghiền nhỏ. Trên 1 tuổi trẻ có thể ăn rau xào, rau luộc hoặc nấu canh, thái nhỏ.

4.5. Dầu mỡ:

Là nguồn năng lượng chủ yếu, một gram dầu hoặc mỡ cho 9 Kcal, gấp đôi các chất bột, thịt, cá, trứng... Nếu thiếu năng lượng nhiều, trẻ dễ bị suy dinh dưỡng, thể teo dẹt. Ngoài ra, chất dầu còn làm cho chén bột mềm, không quá khô, trẻ dễ ăn.

Trong mỗi một chén bột, cháo hoặc cơm của trẻ, nên cho 1 muỗng cà phê (5g) dầu phộng hoặc mè hoặc mỡ nước, nếu không có rau xào hoặc thịt mỡ. Như vậy, trẻ sẽ có tối thiểu từ 10 – 20g chất béo mỗi ngày.

❖ Chế độ ăn của trẻ bú mẹ từ 0 đến 3 tuổi:

- 0 – 6 tháng: Bú mẹ hoàn toàn theo yêu cầu (6 – 8 lần/ngày).
- 6 – 9 tháng: Bú mẹ + trái cây + 2 chén bột từ loãng đến đặc (bột + rau + thịt + dầu), nếu trẻ không bú mẹ cho thêm 2-3 cử sữa dinh dưỡng công thức.
- 10 – 12 tháng: Bú mẹ + trái cây + 3 -4 chén bột- cháo đặc (bột+ rau + thịt + dầu), nếu trẻ không bú mẹ cho thêm 2-3 cử sữa dinh dưỡng công thức.
- 1 – 2 tuổi: Bú mẹ + trái cây + 4 chén cháo đặc (bột+ rau + thịt + dầu) + có thể bổ sung sữa dành cho trẻ tăng trưởng khi sữa mẹ không cung cấp đủ.
- 2 – 3 tuổi: 4 chén cơm (với thức ăn như trên) chia làm 4 bữa + trái cây.

Ví dụ: Đối với trẻ 12 tháng nặng 9 kg và bú mẹ mỗi ngày độ 300ml, sẽ được cung cấp năng lượng mỗi ngày như sau:

$$\text{Sữa mẹ } 300 \text{ ml} = 195 \text{ Kcal} = \frac{650 \text{ Kcal} \times 300}{1000}$$

Bột đặc x 3 bữa (mỗi bữa có bột 40g + đậu xanh 15g + 30g rau xanh + 5g dầu). Tính ra được 260 Kcalo x 3 = 780 Kcal.

Tổng cộng: 975 Kcal.

5. THÀNH PHẦN CỦA MỘT SỐ THỨC ĂN ĐƯỢC PHÂN TÍCH (THEO FAO)

100g	Đạm (g)	Mỡ (g)	Đường (g)	Năng lượng (Kcal)	Vitamin A (mg)	Sắt (mg)
Thịt bò	22,6	8	-	172	-	2,8
Thịt gà	20,5	6,5	-	146	-	1,1
Thịt cừu	16,9	21,4	-	265	-	2,0
Thịt heo	12,4	40,5	-	418	-	1,8
Cá nước ngọt	19,7	1,9	-	101	-	3,2
Cá biển	19,0	25,0	-	110	-	-
Cá khô	52,7	4,8 – 8,4	-	267	-	-
Đậu khô	21,7	1,5	60,9	336	10	8,2
Đậu phộng rang	23,0	50,9	21,7	595	-	-
Mè	17,9	42,4	22,3	558	30	8,1
Đậu nành	33,7	17,9	33,9	405	55	6,1
Ngô	9,4	3,8	73,4	353	25	42
Gạo trắng	7,0	50,5	79,9	363	-	17
Gạo mì	9 – 15	1 – 2	60 – 80%	-	-	-
Bột củ mì	1,6	0,5	83,2	344	-	3,6
Khoai lang	1,6	0,2	28,5	121	75	2
Khoai sọ	1,8	0,1	23,8	102	-	1,2
Chuối	1,2	0,3	3,1	135	780	1,3
Đu đủ	0,4	0,1	8,3	32	950	0,6
Trứng gà	11,8	9,6	0,6	140	350	2,6
Bơ		73,3	1,5	685	640	-

Từ 2 đến 3 tuổi, trẻ đã chạy nhanh, thích chơi, ít chú ý đến ăn. Vì vậy, người mẹ cần quan tâm và nên tổ chức cho trẻ ăn ngày 4 bữa, để bảo đảm đủ năng lượng, bởi vì mỗi bữa trẻ ăn ít. Tránh cho ăn bánh kẹo giữa các bữa ăn.

6. CHĂM SÓC SỨC KHOẺ BAN ĐẦU: BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRONG THỜI KỲ ĂN DẶM

Theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ thông qua việc cân trẻ ăn dặm, đo chiều cao và theo dõi biểu đồ tăng trưởng hàng tháng đều đặn.

Tổ chức các lớp huấn luyện bà mẹ biết cách sử dụng các thức ăn có sẵn tại địa phương để cho trẻ ăn dặm đủ các chất cần thiết, dùng các phương tiện truyền thanh truyền hình, đoàn hội phụ nữ, tổ tín dụng... để giúp thực hiện tuyên truyền các nội dung trên.

Khuyến khích các gia đình trồng thêm cây ăn trái để cung cấp thêm trái cây tươi cho trẻ ăn dặm, phát triển mô hình Vườn – Ao – Chuồng để cải thiện các thành phần dinh dưỡng.

Trẻ chán ăn trong thời kỳ ăn dặm: có thể do nhiều nguyên nhân, cần chú ý đến các nguyên nhân do chế biến thức ăn, chưa biết cách tận dụng các thức ăn có sẵn tại địa phương, song song với việc tìm các nguyên nhân thực thể...

Khi cho ăn dặm mỗi lần chỉ tập cho trẻ ăn thêm một loại thức ăn mới mà thôi.

Tập cho trẻ ăn tăng dần từ ít đến nhiều, từ loãng tới đặc và nên cho trẻ ăn bằng muỗng.
Đảm bảo vệ sinh trong chế biến thực phẩm.

Đảm bảo cân đối nhu cầu dinh dưỡng về mặt năng lượng:

Proteine sẽ cung cấp 12 – 14% năng lượng, trong đó ở trẻ em thì protein có nguồn gốc động vật nên chiếm 30 – 50% vì các protein có nguồn gốc từ động vật sẽ cung cấp đầy đủ các acid amine cần thiết.

Lipid 20 – 30% có nguồn gốc từ thực vật, không nên thay hoàn toàn mỡ động vật bằng mỡ thực vật vì các sản phẩm của các acid béo không no là các sản phẩm có hại cho cơ thể.

Glucid, các chất xơ sẽ giúp cơ thể bài trừ các cholesterol ra theo đường mật, song song sẽ giúp cho các vi khuẩn có ích phát triển cũng như chất Peptine có tác dụng ức chế hoạt động lên men thối của ruột.

❖ CÂU HỎI TỰ LƯỢNG GIÁ

Chọn 1 câu đúng nhất

1. Cần cho trẻ ăn thêm thức ăn của người lớn ngoài bú mẹ vì:
A. Trẻ cần nhiều năng lượng.
B. Sữa mẹ không cung cấp đủ các chất cần thiết*
C. Trẻ cần chế độ ăn đặc biệt khi bắt đầu có răng.
D. Nếu ăn sữa quá lâu, dễ bị chán.
2. Trong 4 nhóm thức ăn của chế độ ăn dặm, giàu năng lượng nhất là nhóm:
A. Bột.
B. Rau, trái cây.
C. Dầu, mỡ.*
D. Dặm.
3. Bắt đầu cho trẻ ăn dặm sớm nhất là từ tháng thứ:
A. 3
B. 4
C. 5
D. 6*
A. 3
B. 4
C. 5
D. 6*
4. Trẻ cần được nhai, vì vậy không nên nghiền rau mà thái nhỏ từ tháng thứ:
A. 9.
B. 10
C. 12*
D. 18
5. Khi cho ăn dặm, nguyên tắc cho ăn dặm, điều nào sau đây không đúng?
A. Ăn dặm càng sớm càng tốt.*
B. Tập ăn từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc.
C. Món ăn phải được thay đổi và hợp khẩu vị.
D. Cùng với ăn dặm, giảm dần số lần bú trong.
6. Mục đích và cách sử dụng chất rau cho trẻ:
A. Rau rất cần để cung các chất sắt, muối khoáng và chất xơ*
B. Từ tháng thứ 2 có thể cho uống nước rau
C. Từ tháng thứ 4 có thể cho trẻ ăn rau nghiền nhỏ

- D. Từ tháng thứ 9 có thể cho ăn rau xào
7. Trẻ chán ăn trong thời kỳ ăn dặm, nguyên nhân sau không thường gặp:
- Do chế biến thức ăn
 - Chưa biết đa dạng hóa thức ăn tại địa phương
 - Cần tìm nguyên nhân thực thể
 - Đa số do nguyên nhân bệnh lý ***
8. Thành phần các chất trong 100 thịt heo bao gồm:
- Đạm 12,4 g, Mỡ 40,5 g, Sắt 1,8 g, Năng lượng 418 Kcal***
 - Đạm 16,9 g, Mỡ 21,4 g, Sắt 2 g, Năng lượng 265 Kcal
 - Đạm 20,5 g, Mỡ 6,5 g, Sắt 1,1 g, Năng lượng 146 Kcal
 - Đạm 22,6 g, Mỡ 8 g, Sắt 2,8 g, Năng lượng 172 Kcal
9. Cách sử dụng bột cho trẻ ăn dặm, chọn câu **không thích hợp**
- Chén bột đầu tiên phải là bột loãng 5% pha 2 muỗng cà phê bột trong một chén 100 ml
 - Từ tháng thứ 10 đến tháng thứ 12 cho ăn 3 chén bột 10%
 - Trong mỗi chén bột từ tháng thứ 6 phải có đủ 4 nhóm ô vuông thức ăn
 - Chén bột đầu tiên phải là bột loãng 10% pha 2 muỗng cà phê bột trong một chén 200 ml*.**
10. Cách sử dụng chất đạm cho trẻ, chọn câu không thích hợp
- Trẻ cần đạm thực vật cao hơn đạm động vật***
 - Có thể tập cho trẻ ăn thịt, trứng, cá, đậu từ tháng thứ 6
 - Số lượng tăng dần 1-2 muỗng cà phê thịt nghiền trong mỗi chén bột
 - Lượng đạm khoảng 10-20 g trong mỗi chén bột

Từ 6 – 9 tháng: Chén bột đầu tiên của tháng thứ 6, phải loãng 5% (pha 2 muỗng cà phê bột trong một chén 200ml) chỉ một lần trong ngày, có thể pha bột với nước rau, nước thịt, sữa bò hoặc sữa đậu nành tùy khả năng của gia đình. Sau thời gian khi trẻ đã thích nghi tăng dần mỗi ngày nên cho trẻ ăn 2 chén bột khuấy đặc như hồ, 10% (4 muỗng cà phê bột trong một chén nước 200ml). Trong mỗi chén bột phải có đủ 4 chất: bột, đạm, rau, dầu (hoặc mỡ).

Từ 10 – 12 tháng, mỗi ngày 3 chén bột đặc như trên.

Từ 1 – 2 tuổi nên thay bột bằng cháo đặc, ngày 4 chén, đảm bảo thành phần dinh dưỡng.

Từ 2 tuổi, nên thay cháo bằng cơm, ngày 4 chén chia làm 3 – 4 bữa, trẻ em nên được nấu.

❖ TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- Ali Mohieldin Mahgoub Ibrahim and Moawia Ali Hassan Alshiek, (2010). The impact of feeding practices on prevalence of under nutrition among 6-59 months aged children in Khartoum. Sudanese Journal of Public Health. 5(3). 151 – 157.
- S Rao et al (2011). Study of complementary feeding practices among mothers of children aged six months to two years - A study from coastal south India. Australia Medical Journal. 4(5). 252 – 257.
- Vishnu Khanal et al (2013). Determinants of complementary feeding practices among Nepalese children aged 6–23 months: findings from demographic and health survey 2011. BMC Pediatrics. 13(131).
- Nguyễn Anh Vũ (2017). Hiệu quả bổ sung thực phẩm sẵn có đến tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ 12–23 tháng tuổi, huyện Tiên Lữ - Tỉnh Hưng Yên, Luận án tiến sĩ, Viện Dinh Dưỡng, Hà Nội.
- WHO/UNICEF (2003). Global strategy on Infant and young Child Feeding. Geneva, World Health Organization.
- Hoàng Trọng Kim (2007). Nhi Khoa Chương Trình Đại Học: Tập 1. NXB Y Học Hồ Chí Minh.
- Hội Nhi Khoa Việt Nam – Hội Sản Khoa Việt Nam (2017) Khuyến nghị dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu đời.

8. Elizabeth P. Parks, Ala Shaikhkhalil Veronique Groleau, Danielle Wendel and Virginia A Stallings. Feeding Healthy infants, Children, and Adolescents. Nelson Textbook of Pediatrics, (2016) 20thed. Elsevier Saunders Philadelphia, PA, p286-295