

Cho Con Quý Vị Ăn Các Bữa Ăn Mẫu dành cho Các Em Bé từ 6 đến 12 Tháng Tuổi

Tài liệu này cung cấp ví dụ các bữa ăn dành cho em bé từ 6 đến 12 tháng tuổi. Con quý vị có thể ăn nhiều hơn hoặc ít hơn số lượng được ghi. Hãy để con quý vị tự mình quyết định muốn ăn bao nhiêu tùy ý, và đừng bao giờ ép con quý vị ăn.

Các em bé biết khi nào mình đói và khi nào các em no. Hãy để ý các dấu hiệu cho biết khi đói và khi no.

- Một em bé đang đói bụng có thể há miệng đòi ăn và có thể tức giận nếu quý vị lấy thức ăn ra khỏi miệng của em.
- Một em bé đã no có thể ngậm miệng lại, quay đầu sang hướng khác, hoặc đẩy thức ăn ra.

Đôi khi người ta lo lắng không biết con mình có ăn hay bú đủ no hay không. Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ, cho ăn nhiều loại thức ăn đặc khác nhau, và khi con quý vị tăng trưởng tốt, cháu có thể đã được cho ăn, cho bú đầy đủ. Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề dinh dưỡng của con mình.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Các em bé không cần phải ăn thức ăn đặc cho đến khi các em được khoảng 6 tháng tuổi. Trước 6 tháng tuổi, con quý vị chỉ cần sữa mẹ và uống bổ sung thêm sinh tố D.

Với các em bé từ 6 tháng tuổi trở lên:

- Tiếp tục cho bú sữa mẹ và uống bổ sung thêm sinh tố D.
- Bắt đầu cho ăn những phần nhỏ chẳng hạn như 5-10 mL (1-2 muỗng nhỏ) và từ từ tăng dần số lượng tùy theo sự đói bụng của con quý vị. Thoạt tiên, cháu có thể chỉ ăn 30-45 mL (2-3 muỗng nhỏ) thức ăn trong suốt một ngày.
- Các ví dụ khẩu phần quý vị có thể cho con mình ăn là:
 - 30-45 mL (2-3 muỗng canh) rau cải nấu chín, các loại hạt, thịt hoặc các thứ thay thế cho thịt

Vi: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

- 45-75 mL (3 -5 muỗng canh) trái cây mềm
- ½ quả trứng cỡ trung bình
- 60-125 mL (¼ - ½ tách) ngũ cốc khô ăn nóng hoặc ăn lạnh
- 30 mL (2 muỗng canh) phô-mai xé sợi hoặc yaourt
- ½ lát bánh mì nướng xắt thành từng miếng theo chiều dài
- Hãy để con quý vị quyết định muốn ăn bao nhiêu tùy ý.

Các Bữa Ăn Mẫu cho Em Bé: 6-9 tháng tuổi

Khi con quý vị được 9 tháng tuổi, hãy cho ăn từ 2 đến 3 bữa ăn chính và 1 đến 2 lần ăn dặm trong ngày. Đồng thời với sữa mẹ, hãy cho ăn:

<i>Giờ ăn</i>	<i>Các Bữa Ăn Mẫu</i>
Điểm tâm	<ul style="list-style-type: none"> • ngũ cốc khô dành cho em bé loại có tăng cường thêm chất sắt • trái dâu tây, nghiền ra hoặc cắt nhỏ • uống nước trong tách
Ăn trưa	<ul style="list-style-type: none"> • thịt gà, xắt nhỏ hoặc đậu hời (chickpeas), nghiền nát • khoai lang ngọt nấu chín, nghiền nát • uống nước trong tách
Ăn dặm	<ul style="list-style-type: none"> • trái lê, nghiền nát
Ăn chiều	<ul style="list-style-type: none"> • thịt bò băm hoặc đậu lăng (lentils) • gạo nâu • cải bông xanh (broccoli) nấu chín, nghiền nát • uống nước trong tách

Vi: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

Các Bữa Ăn Mẫu cho Em Bé: 9-12 tháng tuổi

Khi con quý vị được khoảng 12 tháng tuổi, hãy cho ăn 3 bữa chính và 1 đến 2 lần ăn dặm trong một ngày. Đồng thời với sữa mẹ, hãy cho ăn:

<i>Giờ ăn</i>	<i>Các Bữa Ăn Mẫu</i>
Điểm tâm	<ul style="list-style-type: none"> • ngũ cốc khô dành cho em bé loại có tăng cường thêm chất sắt • trái kiwi, cắt nhỏ • uống nước trong tách
Ăn dặm	<ul style="list-style-type: none"> • bánh mì lát nâu trét mỏng bơ đậu phộng, cắt thành từng miếng theo chiều dài
Ăn trưa	<ul style="list-style-type: none"> • cá hồi đóng hộp, nghiền nhỏ • cà rốt nấu chín, cắt miếng nhỏ • trái bơ, xắt miếng nhỏ • yaourt • uống nước trong tách
Ăn dặm	<ul style="list-style-type: none"> • bánh quy giòn loại nguyên hạt
Ăn chiều	<ul style="list-style-type: none"> • thịt gà, cắt miếng nhỏ • gạo nâu • đậu que xanh nấu chín, cắt nhỏ

Vi: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

- dưa tây ruột vàng (cantaloupe), cắt miếng nhỏ
- uống nước trong tách



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go

Vi: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục và hướng dẫn.

to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC).
Interpreters are available in over 130 languages.