

## Công thức làm món **ăn ngũ cốc** (cereal) có **tăng cường** thêm **chất sắt** dành cho **trẻ sơ sinh** Thức **ăn bốc** tay dành cho em bé và các **trẻ mới chập chững biết đi**

Chất sắt cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của con quý vị. Ngũ cốc khô có tăng cường thêm chất sắt là nguồn chất sắt quan trọng cho trẻ sơ sinh. Đôi lúc, khi các em bé trở nên lớn hơn, các em thích các loại thực phẩm có nhiều chất liệu hơn, và từ chối ăn ngũ cốc khô dành cho trẻ sơ sinh như pablum hoặc ngũ cốc được chế biến sẵn. Đây là một số cách dùng ngũ cốc khô dành cho em bé kết hợp với thực phẩm bốc tay ăn để giúp con quý vị có được chất sắt mà cơ thể cháu cần.

Khi chọn một loại ngũ cốc để dùng trong các công thức làm món ăn này, hãy xem bảng Số liệu Dinh dưỡng ghi trên bao bì và chọn loại ngũ cốc nào có số giá trị phần trăm chất sắt hàng ngày cao nhất (%DV) cho mỗi phần ăn. Ngũ cốc khô với chỉ số giá trị 100% hàng ngày là tốt nhất.

- So sánh các khẩu phần ăn để chắc chắn là chúng cùng một cỡ như nhau.

Số lượng chất sắt trong các công thức chế biến món ăn dưới đây được dựa trên việc dùng ngũ cốc khô với 100% giá trị hàng ngày chất sắt. Cho ăn các thực phẩm này với trái cây giàu sinh tố C chẳng hạn như trái kiwi, xoài, dâu tây hoặc cam để gia tăng số lượng chất sắt được cơ thể hấp thu.

### **Bánh kếp yến mạch (Oatmeal Pancakes)**

125 mL (½ tách) bột lúa mì nguyên hạt  
250 mL (1 tách) ngũ cốc khô dành cho em bé, loại nào cũng được  
30 mL (2 muỗng canh) đường cát  
15 mL (1 muỗng canh) bột nở  
150 mL (2/3 tách) yến mạch loại được ép mỏng (rolled oats)  
375 mL (1 1/2 tách) nước  
2 quả trứng  
45 mL (3 muỗng canh) dầu canola

Chỉ dẫn

- | Ngâm yến mạch 5 phút trong nước.
- | Cho dầu và trứng vào hỗn hợp yến mạch.
- | Trộn các nguyên liệu khô chung với nhau trong một cái tô khác.
- | Kết hợp chung các nguyên liệu khô và ướt.
- | Múc 2 muỗng canh (30 mL) hỗn hợp bột nhào làm bánh cho vào chảo dầu hoặc vỉ nướng bánh với nhiệt độ nóng trung bình.
- | Nướng bánh khoảng 3 phút ở mỗi mặt hoặc cho đến khi bánh đã chín hẳn.

Xin nhớ bột nhào làm bánh sẽ hơi mềm, xốp hơn bột làm bánh thường.

Làm được: 24 bánh kẹp. Mỗi bánh kẹp chứa 1.2 mg chất sắt.

### **Bánh nướng xốp (Muffins)**

250 mL (1 tách) bột lúa mì nguyên hạt  
125 mL (1/2 tách) đường cát  
10 mL (2 muỗng nhỏ) bột nổi  
250 mL (1 tách) ngũ cốc khô dành cho em bé, loại nào cũng được  
125 mL (1/2 tách) nước  
30 mL (2 muỗng canh) dầu ăn  
3 quả trứng, đánh lên

#### Chỉ dẫn

- | Mở lò nướng bánh lên trước cho nóng đến 180°C (350°F).
- | Trộn chung bột, đường, bột nổi và ngũ cốc khô dành cho em bé vào trong một tô lớn.
- | Trộn chung nước, dầu ăn và trứng vào một tô riêng.
- | Trộn đều các nguyên liệu khô và ướt chung với nhau.
- | Dùng muỗng múc bột nhào làm bánh cho vào 24 tách bánh muffin có thoa chút dầu.
- | Nướng bánh trong 20 phút.

Làm được: 24 bánh muffin nhỏ. Mỗi bánh muffin chứa 1.2 mg chất sắt.

### **Bánh quy đường mật (Molasses Biscuits)**

60 mL (1/4 tách) đường mật

60 mL (¼ tách) bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa (non-hydrogenated margarine)  
1 quả trứng  
5 mL (1 muỗng nhỏ) va-ni  
175 mL (¾ tách) bột lúa mì nguyên hạt  
2 mL (½ muỗng nhỏ) bột baking soda (sô-đa bicarbonat)  
500 mL (2 tách) ngũ cốc em bé, loại nào cũng được  
45 mL (3 muỗng canh) nước  
10 mL (2 muỗng nhỏ) quế (không bắt buộc)

### Chỉ dẫn

- 1 Mở lò nướng bánh lên cho nóng trước đến 180°C (350°F).
- 1 Trộn chung đường mật và bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa.
- 1 Thêm trứng và va-ni vào.
- 1 Trong một cái tô khác, trộn chung bột, baking soda và ngũ cốc khô.
- 1 Cho hỗn hợp bột vào chung với hỗn hợp bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa.
- 1 Cho nước vào và trộn đều với nhau.
- 1 Lăn bột bánh thành từng viên tròn nhỏ và đặt lên giấy làm bánh quy.
- 1 Nướng bánh trong thời gian từ 10 đến 12 phút.

Làm được: 32 bánh quy. Mỗi bánh quy chứa 1.7 mg chất sắt.

### **Bánh quy yến mạch (Oatmeal Biscuits)**

500 mL (2 tách) yến mạch loại được ép mỏng  
60 mL (¼ tách) bột lúa mì nguyên hạt  
250 mL (1 cup) ngũ cốc khô dành cho em bé, loại nào cũng được  
10 mL (2 muỗng nhỏ) bột nổi  
125 mL (1/2 tách) bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa  
125 mL (½ tách) đường vàng  
2 quả trứng, đánh ra  
5 mL (1 muỗng nhỏ) quế, tùy ý không bắt buộc

### Chỉ dẫn

- 1 Mở lò nướng bánh lên cho nóng trước đến 180°C (350°F).
- 1 Trộn chung yến mạch, bột, ngũ cốc khô và bột nổi.

- | Đánh bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa với đường và trứng một tô riêng.
- | Trộn chung hỗn hợp bơ hoặc bơ thực vật không hydrô hóa với các nguyên liệu khô.
- | Lăn bột làm bánh thành từng viên tròn nhỏ và đặt lên giấy làm bánh quy.
- | Nướng bánh trong thời gian từ 10 đến 12 phút.

Làm được: 36 bánh quy. Mỗi bánh quy chứa khoảng 0.9 mg chất sắt.



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 to [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.