

Các Công Thức Món Ăn Cho Con Quý Vị

9 - 12 Tháng Tuổi

Tài liệu chỉ dẫn này cung cấp các ý tưởng công thức món ăn để làm cho đứa con từ 9 đến 12 tháng tuổi của quý vị và cho cả gia đình.



Các bước quý vị có thể thực hiện

- Cho con quý vị ăn ba bữa một ngày với một đến hai lần ăn dặm, tùy theo sự thèm ăn của cháu.
- Tiếp tục cho con quý vị ăn thử qua các loại thực phẩm và chất liệu mới.
- Cho con quý vị thực phẩm dành cho trẻ em với các chất liệu khác nhau, kể cả cắt nhỏ, xay nhuyễn, nghiền nát, thức ăn mềm và thức ăn bốc tay để ăn như bánh mì lát nướng và bánh bích quy giòn hoặc trái cây chín mềm.
- Bất cứ khi nào có thể, hãy ăn cùng con quý vị. Cháu học ăn bằng cách quan sát quý vị. Không bao giờ để trẻ ăn một mình mà không có người coi chừng.
- Cho tới khoảng 12 tháng tuổi, hầu hết các em bé có thể ăn được nhiều thứ thực phẩm mà gia đình cùng ăn, vì vậy quý vị không cần phải nấu các đồ ăn đặc biệt cho con của mình. Quý vị có thể thử các công thức món ăn nơi đây cho cả gia đình quý vị.
- Chọn các công thức món ăn có bao gồm các thực phẩm theo [Ăn Uống Tốt theo Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada \(Eating Well with Canada's Food Guide\)](#).

Các công thức món ăn quý vị có thể thử

Thịt và Rau Cải Hầm

1 tách	nước	250 mL
1	lon (14 oz/450 mL) cà chua cắt miếng vuông	1
½ lb	thịt hầm (bò, cừu), thái nhỏ hoặc xay nhuyễn	225 g

Vi: Recipes for Your Baby (9-12 months)

© 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.

1	khoai tây	1
2	cà rốt	2
2	thân cây cần tây	2
½	củ hành nhỏ	½

Cho chung nước, cà chua và thịt vào một chảo cỡ trung bình. Nấu cho sôi. Trong khi đó, rửa sạch, gọt vỏ và thái rau củ thành từng miếng hình vuông. Cho hỗn hợp thịt vào. Nấu cho sôi, sau đó vặn bớt lửa và ninh nhỏ lửa cho đến khi mềm, khoảng 25 phút. Thỉnh thoảng khuấy đều.

Mì pasta với Rau Cải và Xốt Phô Mai

1 ½ tách	phô mai cheddar dày, bào nhuyễn, nén chặt	375 mL
1 muỗng canh	bơ hoặc bơ thực vật	15 mL
1 tách	sữa nguyên chất béo	250 mL
1 muỗng canh	bột	15 mL
4 tách	búp bông cải xanh và/hoặc búp bông cải trắng đã rửa sạch	1 L
1 ½ tách	mì pasta còn sống	375 mL

Nấu mì pasta theo hướng dẫn được ghi trên bao bì; để mì ráo nước. Cắt bông cải xanh và bông cải trắng thành từng miếng nhỏ và hấp cho đến khi mềm, khoảng 10 phút, nhưng để chín héo. Đồng thời, bỏ bơ hoặc bơ thực vật vào trong chảo cho nóng chảy ra. Cho bột vào và khuấy đều. Từ từ cho thêm sữa vào, khuấy đều tay. Khuấy cho đến khi nước xốt không còn đóng cục và trở nên mượt mà. Cho thêm phô mai vào và khuấy đều cho đến khi tan ra và nước xốt sệt lại. Cho mì pasta đã nấu chín vào cùng với rau cải. Trộn đều cho đến khi đã hòa chung.

Dal (Đậu lăng hầm)

1½ tách	nước	375 mL
---------	------	--------

Vi: Recipes for Your Baby (9-12 months)

© 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.

1½ tách	đậu lăng đỏ khô, rửa nước	125 mL
1 tách	hành tây thái nhỏ	250 mL
2	tép tỏi, thái nhỏ	2
¼ muỗng nhỏ	ngệ (tùy ý, không bắt buộc)	1 mL
¼ muỗng nhỏ	thìa là (cumin) xay nhuyễn (tùy ý, không bắt buộc)	1 mL
½ muỗng nhỏ	gừng xay nhuyễn (tùy ý, không bắt buộc)	2 mL
2 muỗng nhỏ	dầu ăn	10 mL
1 tách	gạo nấu chín	250 mL

Trong chảo cỡ trung, cho nước, đậu lăng, ½ tách hành tây, 1 tép tỏi và gia vị (nếu dùng). Nấu sôi. Bớt lửa và ninh nhừ trong 10 phút. Trong khi đó, trong một chảo nhỏ, cho dầu vào và để lửa trung bình cho đến khi dầu sôi. Cho hành và tỏi còn lại vào chảo. Xào cho đến khi mềm, khoảng 8 phút. Thêm hành và tỏi đã xào vào trong chảo đậu lăng và trộn đều. Ninh nhỏ lửa thêm 5 phút nữa. Ăn dal chung với cơm.

Risotto

2 muỗng canh	dầu ăn	30 mL
½ lb	thịt gà xay nhuyễn (không bắt buộc)	225 g
½	củ hành, cắt miếng vuông	½
1	cà rốt nhỏ, gọt vỏ và bào nhỏ	1
1	trái bí xanh nhỏ, cắt miếng vuông	1
½	ớt tây trái đỏ, bỏ hạt, cắt miếng vuông	½
1	thân cây cần tây, cắt miếng vuông	1
2 ½ tách	nước hầm gà làm tại nhà (không muối)	625 mL
1 tách	gạo, vo sạch	250 mL
1 tách	phô mai cứng parmesan bào nhuyễn	250 mL

Vi: Recipes for Your Baby (9-12 months)

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trộn vụn 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.

Cho 15 mL (1 muỗng canh) dầu ăn vào chảo lớn và để nóng lên. Cho thịt gà (nếu có dùng) và nấu cho thật chín. Lấy ra khỏi chảo và để sang một bên. Dùng cùng chảo đó, cho phần dầu còn lại và hành vào. Xào cho đến khi hành mềm, khoảng 5 phút. Cho rau cải còn lại vào chảo. Xào và nấu thêm 10 phút nữa hoặc cho đến khi rau cải đã mềm. Thêm nước hầm gà và gạo vào rau cải. Quậy đều. Dậy nắp, để sôi, bớt lửa và ninh nhừ trong 20 phút. Khi cơm đã chín, thêm phô mai vào và quậy đều cho đến khi phô mai đã tan đều ra.

Cất Giữ Thức Ăn Để Dùng Về Sau

- Khi quý vị đã làm xong bất cứ công thức món ăn nào, quý vị có thể cất trong tủ lạnh từ 1 đến 2 ngày.
- Nếu thức ăn nhiều hơn số lượng con quý vị có thể ăn trong 1 đến 2 ngày, quý vị có thể chia thức ăn ra thành từng phần nhỏ và để đông lạnh. Cho thức ăn vào khay đựng nước đá và để đông lạnh. Cất các thỏi thức ăn đã đông lạnh vào trong túi hoặc hộp đựng đông đá. Dán nhãn túi hoặc hộp đựng với tên của món ăn và ngày nấu và dùng nó trong vòng **3 tháng**.



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