



Sáng Kiến Làm Các Món Bữa Ăn Chính và Ăn Dặm cho Đứa Con 1 đến 3 Tuổi của Quý Vị

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

Tôi nên cho con tôi ăn những thực phẩm gì?

Cho con quý vị ăn cùng các loại thực phẩm bổ dưỡng mà quý vị và gia đình quý vị thích ăn. Cho con quý vị ăn thực phẩm có nhiều hương vị và hương liệu khác nhau từ tất cả 4 nhóm thực phẩm. Bốn nhóm thực phẩm là:

1. Rau cải và trái cây
2. Các sản phẩm làm từ các loại hạt
3. Sữa và các sản phẩm thay thế cho sữa
4. Thịt và các sản phẩm thay thế cho thịt

Hãy bảo đảm thực phẩm quý vị cho con ăn được chế biến với ít hoặc không có cho thêm muối hay đường. Các thực phẩm tốt cho sức khỏe có nhiều chất béo hơn bao gồm cá hồi, trái bơ, phô mai, và các loại bơ, đậu.

Để biết thêm thông tin về 4 nhóm thực phẩm, xin xem Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Tài Liệu Hướng Dẫn của Canada tại <https://food-guide.canada.ca/en/>. Để biết làm thế nào giúp con quý vị ăn, xin xem [HealthLinkBC File #69d Giúp Đứa Con 1 Đến 3 Tuổi Của Quý Vị Ăn Uống Tốt](#).

Tôi nên cho con tôi uống những gì?

Khi con quý vị khát, uống nước là tốt nhất. Cho uống nước giữa các bữa ăn chính và bữa ăn dặm.

Quý vị có thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ cho đến khi con quý vị được 2 tuổi hay hơn.

Nếu con quý vị không còn bú sữa mẹ nữa, hãy cho uống 500mL (2 tách) sữa bò nguyên chất đã được hấp khử trùng (pasteurized) (sữa có 3.25% chất béo) trong các bữa ăn chính và khi ăn dặm. Giới hạn không uống hơn 750 mL (3 tách) mỗi ngày. Nếu con quý vị không uống sữa bò, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị xem có thể cho uống những thứ gì khác.

Trẻ em không cần uống nước ép trái cây hoặc các loại nước có đường chẳng hạn như nước ngọt có ga (pop), nước uống dành cho những người chơi thể thao, nước trái cây và các loại nước mang hương vị trái cây làm từ bột hoặc các tinh thể (crystals). Nếu quý vị cho con mình uống nước trái cây, không nên cho con quý vị uống hơn 125 mL (1/2 tách) nước ép trái cây nguyên chất (100%) mỗi ngày. Vì lý do về sinh răng miệng, chỉ nên cho uống nước ép trái cây trong các bữa ăn chính.

Một số ý tưởng để làm các món ăn dặm cho con tôi là gì?

- Ngũ cốc nguyên hạt hoặc cháo yến mạch ăn với sữa
- Thịt bò hoặc thịt gà còn lại của ngày hôm trước đã được nấu chín, cỡ miếng nhỏ bỏ vừa vào miệng để ăn với rau cải luộc chín, mềm
- Sữa hoặc sinh tố trái cây với yaourt (sữa chua) để trong ly hoặc tách không đậy nắp
- Sữa chua với các miếng trái cây tươi mềm
- Xốt táo ăn với bánh quy nâu hoặc bánh mì roti
- Bánh pút-đinh làm bằng gạo với sữa
- Đậu hũ ăn tráng miệng với trái cây tươi
- Phô mai bào nhuyễn hoặc xắt thành từng thỏi nhỏ vuông vức để ăn với bánh quy nâu giòn
- Một bánh nướng xốp nhỏ nguyên hạt ăn với trái cây tươi và phô mai bào nhuyễn
- Bánh quy nâu giòn, bánh mì nướng xắt lát mỏng, nhỏ hoặc bánh làm từ gạo trét một lớp mỏng bơ làm bằng đậu, hạt hoặc trái bơ (avocado) nghiền
- Sữa hoặc que kem yaourt có pha trái cây
- Bánh mì chuối trét một lớp mỏng bơ đậu phộng hoặc bơ làm từ các loại hạt
- Bánh pita nguyên hạt miếng hình tam giác quét ăn với bơ đậu (bean dip)

Một các gợi ý để làm các món ăn cho bữa ăn chính cho con tôi là gì?

- Bánh mì xăng-uych hình tam giác có trứng gà, thịt cá ngừ (tuna), xà lách trộn thịt gà, hoặc thịt loại dễ nhai
- Hummus, bánh pita nguyên hạt và rau cải luộc chín, mềm để nguội
- Mì, nui sợi ngắn nấu chín mềm, các miếng cá nhỏ và đậu nấu chín
- Kem lúa mì, hoặc ngũ cốc nguyên hạt nấu chín ăn chẳng hạn như cháo bột yến mạch nấu với sữa và trái cây nghiền
- Bánh kếp (pancake) hoặc bánh quế (waffle) làm tại nhà trét một lớp mỏng bơ đậu phộng và trái cây
- Trứng tráng (omelet) nhỏ hoặc trứng đánh ra ăn với rau cải luộc chín hoặc với trái cây và bánh mì lát nướng giòn
- Các miếng đậu hũ nấu chín, khoai lang ngọt và mì, nui nguyên hạt sợi ngắn

- Cháo hoặc cháo đặc thịt heo, thịt gà miếng nhỏ, hoặc cá
- Bánh tròn mềm, nhỏ làm từ bột bắp (tortilla), có đậu hoặc thịt băm và sốt cà chua
- Rau cải, đậu khô tách đôi (split pea), hoặc xúp đậu ăn với bánh quy giòn hoặc bánh mì nâu
- Xúp cá hầm như ăn với bánh mì que dùng để chấm xúp
- Nui macaroni nấu tại nhà và phô mai với cá ngừ và đậu
- Mì sợi (pasta) nguyên hạt với sốt cà chua hoặc thịt
- Thịt gà, thịt bò, thịt heo, hoặc đậu hũ cắt thành từng miếng nhỏ xào với rau cải luộc mềm và cơm chín
- Cơm hoặc mì ống và thịt bò mềm miếng nhỏ ăn với rau cải luộc chín
- Đậu nấu để ăn với bánh taco mềm hoặc bánh mì nướng nguyên hạt
- Bột chili, đậu dahl hoặc đậu lăng (lentil) với cà chua thái nhỏ, cơm, bánh roti, bánh mì nguyên hạt hoặc bánh mì làm từ bột bắp
- Rau cải mềm, sốt cà chua và phô mai bào nhuyễn rắc trên bánh pita nguyên hạt, vỏ bánh pizza hoặc bánh xốp nướng kiểu Anh (English muffin)

Làm thế nào để giúp đưa con nhỏ của tôi ăn uống an toàn?

Trẻ em dưới 4 tuổi có nhiều nguy cơ bị hóc nghẹn hơn so với các trẻ lớn và người trưởng thành. Khí quản của các em thì nhỏ và các em kiểm soát việc nhai nuốt kém hơn. Luôn luôn ngồi với con quý vị trong lúc cháu ăn hoặc uống. Tránh không cho trẻ ăn khi đang đi trong xe hoặc khi đang ngồi trong xe đẩy em bé đang chuyển động.

Để tránh bị hóc nghẹn:

- Để ý con quý vị và chắc chắn trẻ ngồi để ăn hoặc uống.
- Khuyến khích trẻ ăn từng miếng nhỏ và nhai kỹ thức ăn.
- Nấu chín hoặc bào nhuyễn rau cải loại cứng như cà-rốt.
- Xắt trái cây thành từng miếng nhỏ. Lấy hạt ra và gọt bỏ vỏ cứng trước khi cho ăn.
- Lấy xương ra khỏi cá và đánh toi trước khi cho ăn. Quý vị có thể ve (rub) thịt của cá giữa các ngón tay của mình để tìm và lấy xương ra.
- Cắt thực phẩm hình tròn như nho, cà chua trái nhỏ, và thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dogs) theo chiều dài trước và sau đó xắt lại thành từng miếng nhỏ.
- Trét một lớp mỏng bơ đậu phộng mịn trên bánh mì lát nướng hoặc bánh quy giòn.
- Đừng cho con quý vị ăn thực phẩm có cắm tăm xia răng hoặc que ghim thịt.

Đừng cho con quý vị ăn các loại thực phẩm như:

- Đậu phộng nguyên hạt, các loại hạt, hạt, hoặc bắp rang
- Cá có xương
- Trái cây khô chẳng hạn như mho khô
- Kẹo cứng hoặc kẹo trị ho
- Kẹo cao su, kẹo dẻo (marshmallow)
- Từng bụm muối bơ đậu phộng, bơ làm từ các loại hạt hoặc hạt
- Xà lách và rau dền loại cọng to

Để biết thêm thông tin về việc bị hóc nghẹn và trẻ nhỏ, xin xem [HealthLinkBC File #110b Ngừa Hóc Nghẹn cho Em Bé và Trẻ Nhỏ: Dành Cho Những Người Chăm Sóc Trẻ](#).

Làm thế nào để tôi chế biến thực phẩm an toàn?

Trẻ em nhỏ có nhiều nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm hơn. Các vi khuẩn chẳng hạn như *E. coli*, *Salmonella* và *Listeria* bị giết chết khi thức ăn được đun nóng ở nhiệt độ nấu an toàn. Để tránh bị ngộ độc thực phẩm, đừng cho con quý vị ăn:

- Thịt, cá hoặc thịt gà vịt còn sống hoặc nấu chưa chín hẳn. Hãy bảo đảm thịt, cá và thịt gà vịt phải được nấu chín hẳn.
- Trứng sống hoặc chưa chín hẳn. Các thứ này có thể có trong sốt trứng (mayonnaise) làm tại nhà, các loại sốt và hoặc kem làm tại nhà.
- Sữa hoặc các sản phẩm làm từ sữa chưa được hấp khử trùng, hoặc nước ép trái cây không hấp khử trùng.

Nếu con tôi bị dị ứng thực phẩm thì sao?

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc điều lo ngại về dị ứng thực phẩm, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị, bác sĩ nhi khoa, chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc y tá của sở y tế công cộng.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc cho con quý vị ăn hoặc bú, xin xem các nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- Công cụ lập các tờ chỉ dẫn dành cho em bé và trẻ mới chập chững biết đi (HealthLinkBC's Factsheet Generator for Babies and Toddlers) <https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- Những Bước Chân Đi Chập Chững Đầu Tiên của Trẻ (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.