

# Thức Ăn Cầm Tay cho Em Bé 6 - 12 Tháng

## Tại sao cho em bé 6-12 tháng ăn thức ăn cầm tay?

Thức ăn cầm tay là những miếng thức ăn nhỏ mà em bé có thể cầm ăn dễ dàng. Bắt đầu cho em bé ăn thức ăn cầm tay sớm, ngay sau khi bắt đầu ăn thức ăn đặc, giúp em bé quen với các số thức ăn khác nhau, giúp em bé phối hợp hay hơn và khuyến khích em tự ăn. Đây là những khả năng ăn uống quan trọng.

Con quý vị sẵn sàng để ăn thức ăn cầm tay khi em bé chụp thức ăn và bắt đầu bỏ các thứ vào trong miệng mình. Nếu đã được 9 tháng mà em bé không ăn thức ăn có số lớn nhón khối đặc và thức ăn cầm tay, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.



## Steps you can take

- 1 Đặt em bé ngồi trên ghế cao để ăn. Bất cứ khi nào có thể được, hãy ngồi xuống và ăn luôn cùng lúc với em bé. Không bao giờ để em bé một mình trong khi ăn.
- 1 Em bé có thể ăn được thức ăn mềm cầm tay trước khi mọc răng. Em bé có thể dùng lợi để nghiền thức ăn thành những miếng nhỏ hơn.
- 1 Bữa ăn có thể nhờ nhóp và chậm lúc đầu. Đây là một phần tập ăn. Khi em bé lớn hơn thì sẽ biết cách đút thức ăn vào miệng gọn hơn. Để giảm bớt phí phạm, hãy bắt đầu cho em bé ít thức ăn và cho thêm khi thấy có dấu hiệu đói.
- 1 Trái cây nên gọt vỏ và cắt thành miếng nhỏ và lấy hạt ra. Nấu rau cho đến khi mềm hoặc bào vụn rau cứng.
- 1 Thức ăn cứng và dính có thể làm hóc nghẹn và nên tránh những loại đó. Đừng cho con quý vị những loại thức ăn sau đây: nguyên quả hạnh hoặc hạt, từng tảng bơ hạnh hoặc hạt, nho khô, bắp rang, viên nước đá, chips, kẹo cao su, marshmallows, kẹo cứng hoặc jellybeans. cắt những loại thức ăn tròn như cà rốt, nho và hot dogs thành 4 miếng theo chiều dài rồi cắt thành những miếng nhỏ.
- 1 Đừng dùng thức ăn cứng (chẳng hạn như rau cứng) khi mọc răng. Em bé có thể cắn gãy một miếng và bị hóc.

- Em bé có thể ăn cùng nhiều loại thức ăn như cả nhà khi em được 12 tháng. Tiếp tục cắt thức ăn thành những miếng nhỏ và chắc chắn là những miếng thức ăn đó ướn. Nấu thức ăn chỉ cho chút ít hoặc không cho thêm đường hoặc muối.
- Sau đây là một số ý tưởng về thức ăn cầm tay an toàn từ tập Hướng Dẫn Thức Phẩm của Canada:

### **Các Sản Phẩm Ngũ Cốc**

Pasta - macaroni, rotini, penne nấu chín; bánh đúc cắt nhỏ; cereal như bran flakes hoặc oat rings; bánh mì nướng Melba; những miếng bánh roti hoặc tortilla; bánh muffin cắt nhỏ; bánh mì nướng cắt dài cạo hết vỏ ngoài (khô hoặc trét bơ hoặc margarine)

### **Rau Trái**

Trái cây chín gọt vỏ cắt thành miếng nhỏ: Quả bơ, chuối, đào, lê, kiwi, dưa, hoặc nho cắt thành bốn miếng; rau mềm nấu chín: cải broccoli, bông cải, cà rốt, khoai lang, hoặc bí

### **Sữa & Những Loại Thay Sữa (khi em bé đang ăn những loại thức ăn có nhiều chất sắt)**

Phô mai cắt lát; phô mai khử trùng bằng phương pháp Pasteur bào vụn hoặc cắt miếng nhỏ

### **Sữa & Những Loại Thay Thịt (nấu kỹ)**

Đậu hũ; thịt hoặc gà vịt băm'; thịt hoặc gà vịt mềm cắt thành miếng nhỏ (cỡ hạt đậu); cá (gỡ hết xương và tách từng miếng); thịt viên cắt làm bốn miếng; đậu nhỏ (đậu đen, đậu trắng) hoặc đậu bầu dục lớn hơn cắt đôi (kidney beans)



## Additional Resources

[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile69c-V.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile69c-V.pdf)

Dietitian Services Fact Sheets available by mail (call **8-1-1**) or online:

- | [Recipes for Your Baby \(6 - 9 Months Old\)](#)
- | [Recipes for Your Baby \(9 - 12 Months Old\)](#)

*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.*



## Notes

---

---

---

### 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.