

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
- | 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:

Giờ ăn	Các Bữa Ăn Mẫu
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

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:

Giờ ăn	Các Bữa Ăn Mẫu
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 dưa tây ruột vàng (cantaloupe), cắt miếng nhỏ uống nước trong tách



Additional Resources

[HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé](#)

Các Tờ Chỉ Dẫn về Các Dịch Vụ Dinh Dưỡng có sẵn để gửi bằng thư đến nhà (gọi **8-1-1**) hoặc có [trực tuyến trên mạng](#):

- 1 [Thực Phẩm Bốc Ăn Bằng Tay dành cho Các Em Bé, từ 6 - 12 Tháng Tuổi](#)
- 1 [Các Công Thức Món Ăn cho Con Quý Vị, 6 - 9 Tháng Tuổi](#)
- 1 [Các Công Thức Món Ăn cho Con Quý Vị, 9 - 12 Tháng Tuổi](#)

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/healthyeating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.