

## Các Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Cho Đứa Bé Ăn Chay Của Quý Vị: 6-12 tháng tuổi

Từ ngữ người ăn chay mang nhiều ý nghĩa khác nhau với nhiều người. Những người ăn chay nhưng không kiêng sữa-trứng không ăn thịt, cá, hải sản và thịt gia cầm, nhưng sẽ ăn các sản phẩm được làm từ sữa và trứng. Những người ăn chay thuần là những người kiêng tất cả các thực phẩm động vật. Với việc lập kế hoạch ăn đặc biệt, một chế độ ăn chay có thể tốt cho tất cả mọi người thuộc mọi lứa tuổi kể cả những em bé.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Trước 6 tháng tuổi, con quý vị chỉ cần bú sữa mẹ và uống bổ sung 400 IU sinh tố D mỗi ngày. Khoảng 6 tháng tuổi, con quý vị cần thêm dưỡng chất, nhất là chất sắt, và đã sẵn sàng để bắt đầu ăn thức ăn đặc.

Đây là một số các mẹo vặt nên nhớ:

- 1 Tiếp tục cho bú sữa mẹ và uống bổ sung 400 IU sinh tố D. Tiếp tục cho bú sữa mẹ cho đến khi được 2 tuổi và hơn nữa. Các em bé bú sữa của những bà mẹ ăn chay có thể cần phải bổ sung sinh tố B12 nếu người mẹ không có đủ sinh tố B12. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- 1 Khi quý vị cho con ăn thức ăn đặc, hãy để con quý vị quyết định muốn ăn bao nhiêu tùy ý.
- 1 Hãy cho con quý vị ăn các thực phẩm đầu tiên giàu chất sắt. Xin xem phần 'Sắt' dưới đây để biết thêm thông tin. Cho ăn thực phẩm giàu chất sắt ít nhất 2 lần mỗi ngày.
- 1 Khi con quý vị đã chịu ăn các thực phẩm giàu chất sắt khác nhau, hãy cho ăn các thức ăn lành mạnh khác.
- 1 Nhằm đến việc cho con quý vị ăn từ 2 đến 3 bữa chính và từ 1 đến 2 lần ăn dặm thức ăn đặc mỗi ngày, dựa theo sự thèm ăn của các cháu. Con quý vị sẽ quyết định ăn bao nhiêu tùy cháu.
- 1 Quý vị có thể bắt đầu cho uống số lượng nhỏ sữa còn nguyên chất

béo loại 3.25% để trong tách không đậy nắp khi con quý vị được từ 9-12 tháng tuổi và đang ăn các loại thực phẩm giàu chất sắt khác nhau.

- | Đừng cho con quý vị uống sữa ít chất béo (2%, 1% hoặc đã gạn bỏ chất béo) hoặc sữa đậu nành trước 2 tuổi.
- | Nếu con quý vị ăn chay và không được cho bú sữa mẹ, hãy mua sữa bột đậu nành loại dành cho em bé bú và cho con quý vị uống cho đến khi các em đã được 2 tuổi.

Việc ăn chay có thể đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của con quý vị về mặt tăng trưởng và phát triển. Hãy để chuyên viên chăm sóc sức khỏe thường xuyên cân đo con quý vị để bảo đảm cháu đang tăng trưởng tốt. Một số chế độ ăn chay có thể khó để cung cấp đủ chất đạm, chất béo, các chất béo omega-3, sinh tố B12, sinh tố D, sắt, vôi và kẽm. Hãy đặc biệt chú ý thêm về các dưỡng chất này.

## Chất đạm

Chất đạm cần thiết cho sự tăng trưởng và tái tạo cơ bắp. Chất đạm cũng được sử dụng để tạo các diều tố và các nội tiết tố. Những em bé ăn chay lấy chất đạm từ các thực phẩm sau đây:

- | sữa mẹ
- | sữa bột cho em bé bú mua ở tiệm
- | sữa loại còn nguyên chất béo loại 3.25% (sau 9 tháng tuổi)
- | trứng
- | phô mai và yaourt
- | đậu hũ
- | đậu quả, đậu Hà lan và đậu lăng
- | yagourt làm bằng đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | các loại hạt/hột xay nhuyễn và các thứ bơ làm từ các loại hạt/hột chi trét lớp mỏng khi ăn.\*

\*Các thứ hạt và hột còn nguyên vẹn gây rủi ro hóc nghẹn. Một muỗng đầy bơ làm từ các loại hạt hay hột cũng có thể gây hóc nghẹn. Các hạt và hột đã xay nhuyễn và bơ làm từ các loại hạt và hột trét mỏng để ăn là những sự chọn lựa an toàn hơn cho con quý vị.

## Chất béo

Chất béo là một nguồn năng lượng và cần thiết để hấp thu các dưỡng chất quan trọng thiết yếu khác. Hãy bao gồm một nguồn chất béo mỗi lần quý vị cho con bú hay cho con ăn. Các nguồn chất béo tốt bao gồm những thứ sau đây:

- | sữa mẹ
- | sữa bột dành cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa loại còn nguyên chất béo loại 3.25% (sau 9 tháng tuổi)
- | yaourt (4% M.F. hoặc nhiều hơn)
- | dầu và các loại bơ thực vật mềm không hydro hóa
- | trái bơ
- | phô mai đã được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur
- | các loại hạt/hột xay nhuyễn và các thứ bơ làm từ các loại hạt/hột chỉ trét lớp mỏng khi ăn.

### Các chất béo omega-3

Chất béo omega-3 đóng một vai trò trong sự phát triển bình thường của não và thị giác. Cho con quý vị ăn các thực phẩm có chứa các chất béo omega-3 mỗi ngày. Các nguồn thực phẩm có omega-3 bao gồm những thứ sau đây:

- | sữa mẹ
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm
- | dầu canola
- | dầu đậu nành
- | đậu nành
- | hạt hồ đào xay nhuyễn
- | đậu hũ
- | các sản phẩm giàu chất béo omega-3 như một số các loại trứng và bơ thực vật.

### Sinh tố B12

Sinh tố B12 giúp cơ thể sử dụng chất béo và tạo hồng huyết cầu. Sinh tố B12 chỉ được tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm động vật. Các nguồn

sinh tố B12 bao gồm những thứ sau đây:

- | trứng
- | yaourt và phô mai
- | sữa loại 3.25% còn nguyên chất béo (sau 9 tháng tuổi)
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa mẹ.\*

\*Sữa của các bà mẹ ăn chay có thể không cung cấp đủ sinh tố B12. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết xem có cần phải cho uống bổ sung thêm sinh tố hay không.

## Sinh tố D

Sinh tố D giúp cơ thể hấp thu các khoáng chất như chất vôi và phốt-pho, cần thiết cho xương và răng. Tất cả các em bé bú sữa mẹ đều được khuyến phải uống bổ sung thêm 400IU sinh tố D mỗi ngày. Các em bé nào chỉ bú sữa bột mua ở tiệm thì không cần phải uống bổ sung thêm sinh tố D.

## Chất sắt

Chất sắt quan trọng cho sự tăng trưởng và học hỏi. Sắt mang dưỡng khí từ phổi đi khắp cơ thể. Các nguồn nhiều chất sắt bao gồm:

- | ngũ cốc khô có tăng cường thêm sinh tố
- | các loại đậu quả, đậu hà Lan, và đậu lăng
- | các loại hạt/hột xay nhuyễn và các thứ bơ làm từ các loại hạt/hột chỉ trét lớp mỏng khi ăn
- | đậu hũ
- | trứng.

Sắt được hấp thu tốt nhất khi ăn với các thực phẩm giàu sinh tố C:

- | cam, bưởi
- | trái kiwi, xoài và các loại dưa
- | khoai ngọt, ớt ngọt và bông cải xanh.

## Chất vôi

Vôi giúp xương và răng tăng trưởng chắc. Vôi được tìm thấy trong các thực phẩm này:

- | sữa mẹ
- | sữa bột dành cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa loại còn nguyên chất béo loại 3.25% (sau 9 tháng tuổi)
- | yaourt và phô mai
- | yaourt làm từ đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | đậu hũ có tăng cường thêm chất vôi
- | bơ làm hạt hạnh nhân và hạt mè chỉ trét lớp mỏng khi ăn
- | các loại đậu quả, đậu Hà lan và đậu lăng.

## Kẽm

Kẽm hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường. Kẽm giúp cơ thể dùng chất tinh bột đường (carbohydrate), chất đạm và chất béo từ thực phẩm, và cần thiết cho sự miễn dịch tốt cũng như sự tăng trưởng và phục hồi mô tế bào cơ thể. Kẽm được tìm thấy trong các loại thực phẩm này:

- | sữa mẹ
- | sữa bột dành cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa loại còn nguyên chất béo loại 3.25% (sau 9 tháng tuổi)
- | các loại hạt/hột xay nhuyễn và các thứ bơ làm từ các loại hạt/hột chỉ trét lớp mỏng khi ăn
- | các loại đậu quả, đậu Hà Lan và đậu lăng
- | yaourt và phô mai.



## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

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

- | [HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên Của Em Bé](#)

*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 bổ 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.