

## Các Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Cho Trẻ Ăn Chay Mới Chập Chững Biết Đi Của Quý Vị: 1-3 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 trẻ mới chập chững biết đi.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Phụ huynh và những người chăm sóc quyết định cho ăn, cho uống những gì và khi nào thì cho ăn và cho uống.

- [Tai liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada](#) có thể được sử dụng để lập một kế hoạch ăn uống lành mạnh. Mỗi nhóm trong số 4 nhóm thực phẩm có các sự chọn lựa thích hợp cho chế độ ăn chay trường.
  - Trong các bữa ăn, bao gồm ít nhất 3 nhóm thực phẩm. Cho con quý vị ăn cho tới 3 bữa ăn nhỏ trong một ngày.
  - Những lúc ăn dặm, bao gồm ít nhất 2 nhóm thực phẩm. Cho con quý vị ăn dặm 1-3 lần một ngày.
  - Cố gắng cho ăn bữa chính và ăn dặm vào cùng khoảng thời gian mỗi ngày.
- Cho đứa con mới chập chững biết đi ăn chay của quý vị ăn cùng các loại thực phẩm lành mạnh mà quý vị và gia đình quý vị ăn. Một số thực phẩm có thể điều chỉnh về chất liệu. Ví dụ, các loại hạt và hạt còn nguyên vẹn là một rủi ro gây hóc nghẹn. Chỉ cho đứa con mới chập chững biết đi của quý vị ăn các loại hạt và hạt đã nghiền nhuyễn và ăn bơ trét lớp mỏng trên bánh mì lát.
- Tiếp tục cho uống sữa mẹ khi đòi bú cho đến khi được 2 tuổi hay hơn.
- Với các trẻ dưới 2 tuổi mới chập chững biết đi mà không bú sữa mẹ thì cho uống 2 tách sữa còn nguyên chất béo loại 3.25% mỗi ngày.

- | Với các trẻ dưới 2 tuổi mới chập chững biết đi không bú sữa mẹ và ăn chay thì mua sữa bột đậu nành bán ở tiệm để cho uống.
- | Có thể cho trẻ trên 2 tuổi uống các loại sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố.
- | Hạn chế chỉ uống từ 500-750 mL (2-3 tách) sữa bò, sữa bột làm từ sữa bò hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố trong suốt mỗi ngày. Uống quá nhiều khiến đầy bụng và không còn chỗ để ăn thực phẩm.
- | Các loại nước uống có gốc thực vật chẳng hạn như gạo, sữa làm từ hạnh nhân, cây gai dầu (hemp) hoặc dừa không nên thay thế sữa mẹ, sữa bò, sữa bột làm từ sữa bò hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố. Các loại thức uống này không thường xuyên cung cấp đủ năng lượng (calories), chất béo và chất đạm.
- | Cho uống nước lọc để giảm khát giữa các bữa ăn chính và ăn dặm.
- | Trái cây là sự chọn lựa tốt hơn nước ép trái cây.
  - | Hạn chế chỉ uống nước ép trái cây từ 125-175 mL ( $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  tách) mỗi ngày.
  - | Chỉ cho uống nước ép trái cây hoặc nước ép rau quả đã được tiệt trùng 100% theo phương pháp Pasteur.

Các trẻ mới chập chững biết đi quyết định mình sẽ ăn gì và các em muốn ăn bao nhiêu tùy ý.

- | Sự thèm ăn của đứa con mới chập chững biết đi của quý vị có thể thay đổi từng ngày.
- | Đừng ép con quý vị phải ăn. Hầu hết trẻ em khỏe mạnh sẽ ăn khi các em thấy đói.

Việc ăn chay có thể đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng về tăng trưởng và phát triển của đứa con mới chập chững biết đi của quý vị. Hãy để chuyên viên chăm sóc sức khỏe thường xuyên cân đo đứa con mới chập chững biết đi của 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, chất sắt, chất 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 điều tố và các nội tiết tố. Những trẻ mới chập chững biết đi ăn chay lấy chất đạm từ:

- | đậu hũ
- | đậu hạt, đậu Hà Lan (peas) và đậu lăng (lentil)
- | các hạt/hột đã được xay nhuyễn hoặc bơ làm từ các loại hạt/hột
- | sữa đậu nành hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | yaourt làm từ đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | chất đạm từ các loại thực vật khác nhau
- | các sản phẩm gọi là 'thịt' nhưng được làm từ đậu nành như 'thịt bò chay' xay ép miếng tròn làm từ rau củ quả (vegetable ground round)
- | trứng
- | sữa bò, phô mai và yaourt làm từ sữa bò.

## Chất béo

Chất béo là một nguồn năng lượng và là các dưỡng chất quan trọng thiết yếu khác cho đứa con mới chập chững biết đi của quý vị. Hãy bao gồm một nguồn chất béo mỗi lần quý vị cho con mình bú hay ăn. Các nguồn chất béo tốt bao gồm:

- | bơ thực vật làm từ dầu và chất béo không hydro hóa
- | trái bơ
- | hạt/hột đã được xay nhuyễn hoặc bơ làm từ các loại hạt/hột
- | đậu hũ
- | sữa mẹ
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa còn nguyên chất béo loại 3.25%
- | phô mai đã được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur
- | yaourt (4% M.F. hoặc nhiều hơn).

## Các chất béo omega-3

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

- | dầu canola
- | hạt chia và hạt cây gai dầu (hemp) xay nhuyễn
- | hạt lanh (flax seeds) xay nhuyễn
- | dầu đậu nành
- | đậu nành
- | hạt hồ đào xay nhuyễn (walnut) hoặc bơ trái hồ đào
- | đậu hũ
- | các sản phẩm được làm giàu với chất béo omega-3 như một số 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 tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm động vật. Các nguồn sinh tố B12 gồm có:

- | trứng
- | phô mai và yaourt
- | các sản phẩm 'thịt' làm từ đậu nành có tăng cường thêm sinh tố chẳng hạn như 'thịt bò chay' xay ép miếng tròn làm từ rau củ quả (vegetable ground round)
- | men dinh dưỡng Red Star®
- | sữa bò
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | sữa mẹ (sữa của những bà mẹ ăn chay có thể không cung cấp đủ đáng kể số lượng sinh tố B12).

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc bổ sung thêm sinh tố B12 nếu con quý vị không ăn đều đặn bất cứ các loại thực phẩm nào kể trên.

## Sinh tố D

Sinh tố D giúp cơ thể hấp thu các khoáng chất như vôi và phốt-pho, cần thiết cho xương và răng. Các nguồn thực phẩm có sinh tố D bao gồm:

- | bơ thực vật loại mềm
- | sữa bò
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm
- | sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | trứng.

Các trẻ mới chập chững biết đi trên một tuổi cần bổ sung thêm 400 IU sinh tố D mỗi ngày nếu các em không uống sữa bò, sữa bột đậu nành dành cho em bé mua tại tiệm, hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố mỗi ngày, và ăn theo một chế độ ăn uống đa dạng. Hãy thảo luận điều này với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị không biết chắc có cần phải cho trẻ uống bổ sung thêm sinh tố này hay không.

## 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, đậu Hà Lan, và đậu lăng
- | đậu hũ
- | trứng
- | mật đường đen.

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

- | cam, bưởi và nước ép của chúng,
- | trái kiwi, xoài và các loại dưa,
- | khoai lang ngọt, ớt ngọt và bông cải xanh.

## Chất vôi

Vôi giúp xương và răng tăng trưởng chắc. Vôi có trong:

- | sữa mẹ
- | sữa bò, yaourt, phô mai
- | yaourt đậu nành có tăng cường thêm sinh tố
- | đậu hũ có tăng cường thêm chất vôi

- | bơ làm từ hạt hạnh nhân và bơ hạt mè
- | các loại đậu, đậu Hà Lan, và đậu lăng
- | mật đường đen
- | nước ép trái cam có tăng cường thêm sinh tố
- | sữa bột cho em bé bú mua tại tiệm.

## 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 tìm thấy có trong:

- | các loại hạt và hạt,
- | các loại đậu và đậu lăng,
- | mầm lúa mì,
- | sữa bò, yaourt, và phô mai.

## Các gợi ý cho bữa ăn chính và ăn dặm

Các gợi ý cho bữa ăn chính:

- | bánh mì xăng-uych trứng và rau xà lách với dưa leo
- | mì, nui làm từ lúa mì nguyên cám với bơ làm từ các loại hạt và chuối
- | bánh mì xăng-uych nướng ăn với các lát rau cải cắt mỏng
- | bánh xếp quesadilla với phô mai bào, trái bơ nghiền nhuyễn và các loại đậu hạt
- | bánh kẹp cuộn tròn ăn với bơ làm từ các loại hạt và trái mâm xôi (raspberries)
- | bánh pita nguyên cám dòn với nhân bánh hummus hoặc tahini và cà rốt sống bào nhỏ
- | súp chili với bánh mì bột bắp
- | súp rau cải ăn với bánh mì que
- | rau dền và đậu hũ hoặc trứng khuấy chiên ăn với bánh mì lát nguyên cám

- | bánh kẹp nguyên cám hoặc bánh quế với trái cây và yaourt
- | mui macaroni nguyên cám và phô mai với đậu Hà Lan nấu chín
- | cháo bột yến mạch trộn với bơ làm từ các loại hạt hay hạt
- | súp đậu hoặc đậu khô tách đôi (split pea) ăn với bánh mì ổ nguyên hạt
- | "thịt" viên chay và nui sợi với sốt cà chua
- | cháo đậu phộng và rau cải cắt nhỏ
- | cháo nấu từ nhiều loại hạt khác nhau với đậu và nấm
- | paratha khoai tây (dồn với bánh quy bột khô (flatbread) và rau cải), yaourt và dưa leo cắt lát
- | gạo basmati và saag paneer hoặc súp đậu chanay (đậu hũ)
- | cơm, daal và cà rốt cắt miếng vuông với yaourt bên trên (khichree).

#### Các gợi ý cho việc ăn dặm:

- | bông cải xanh nấu chín, mềm và búp bông cải trắng chấm với hummus
- | trái cây chấm với yaourt
- | trái cây các loại và phô mai
- | đậu nấu và các bánh mì que nướng
- | đậu edamame (đã tách khỏi vỏ) rưới thêm chút chanh
- | bánh muffin nguyên cám với táo cắt lát
- | ngũ cốc hạt tròn chữ O's nguyên cám ăn với chuối
- | phô mai làm từ sữa đã gạn kem và cam cắt lát
- | tráng miệng bằng dâu hủ với trái cây cắt hạt lựu.





## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

### [HealthLinkBC File #69d Giúp Đưa Con 1 Đến 3 Tuổi Của Quý Vị Ăn Uống Tốt](#)

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

*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](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.