Child Nutrition Series - Number 69h
Vietnamese - September 2024

Cho con của bạn ăn: Các ví dụ về bữa ăn chính dành cho trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi

Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

Tài liệu này cung cấp các ví dụ về bữa ăn chính, bữa ăn nhẹ và thực đơn cho trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi. Tài liệu bao gồm thông tin về an toàn thực phẩm và lượng thức ăn cần cung cấp cho con bạn.

Tôi làm thế nào để chế biến thức ăn đảm bảo an toàn cho con tôi?

Chọn thực phẩm với nhiều loại kết cấu an toàn khác nhau

Con bạn sẽ có thể ăn những kết cấu mềm kể cả trước khi trẻ mọc răng. Kết cấu mềm bao gồm các loại thực phẩm:

- Có dạng cục. Cho trẻ ăn thức ăn có kết cấu dạng cục chậm nhất là lúc 9 tháng tuổi
- Nấu chín mềm và băm nhỏ, xay nhuyễn thành chất lỏng, nghiền hoặc xay vụn
- Thức ăn bốc được bằng tay và an toàn, chẳng hạn như các dải hoặc miếng rau nấu mềm, trái cây mềm và bánh mì nướng

Khi được khoảng 8 đến 12 tháng tuổi, con bạn sẽ có thể cắn và nhai thức ăn đã cắt nhỏ.

Thực hiện những gợi ý sau để giảm nguy cơ bị hóc nghẹn và ngộ độc thực phẩm

Khi chế biến rau củ và trái cây:

- Rửa sạch thực phẩm. Gọt vỏ khi cần thiết
- Loại bỏ hạt hoặc lõi
- Cắt nho, cà chua bi và các loại quả mọng (berry) lớn như quả anh đào (cherry) thành bốn miếng
- Bào hoặc nấu rau củ và trái cây cứng cho đến khi chúng đủ mềm để có thể bóp nát bằng ngón tay. Ví dụ: cà rốt và táo. Rau củ và trái cây mềm thì không cần phải nấu chín. Ví dụ: chuối chín, các loại dưa và quả bơ
- Cắt nhỏ các loại thực phẩm có sợi như cần tây và thơm/dứa

Khi chế biến thực phẩm giàu protein:

- Nấu trứng cho đến khi lòng đỏ cứng lại
- Nấu đậu phụ
- Loại bỏ da và xương khỏi cá và thịt gia cầm như thịt gà, thịt vịt và thịt gà tây
- Đảm bảo cá, động vật có vỏ (shellfish), thịt gia cầm và các loại thịt động vật như thịt bò, thịt bò rừng (bison), thịt dê, thịt cừu, thịt heo/lợn và thịt thú rừng được nấu chín kỹ. Thực phẩm được nấu chín kỹ khi chúng đạt đến nhiệt độ nấu để đảm bảo an toàn
- Không cho trẻ ăn bơ làm từ quả hạch (nut) hoặc hạt (seed) riêng biệt, chẳng hạn như cho vào thìa. Thay vào đó, hãy phết mỏng bơ làm từ quả hạch hoặc hạt mịn lên các loại thực phẩm như bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn (crackers), hoặc trộn chúng vào ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh.
- Không cho trẻ ăn đậu phộng/lạc, quả hạch hoặc hạt còn nguyên hạt
- Bào mỏng các loại phô mai cứng như cheddar

Khi chế biến các thực phẩm nguyên hạt:

- Tránh các loại ngũ cốc trộn với những thực phẩm dễ gây hóc nghẹn. Ví dụ: bánh mì có các loại quả hạch, hạt lớn hoặc nho khô

Không cho trẻ ăn các loại thực phẩm tròn, cứng, dính và khó nuốt. Các loại thực phẩm này bao gồm bắp rang/bỏng ngô, kẹo dẻo xốp marshmallow, trái cây sấy khô như nho khô, kẹo dẻo (gummy) hoặc kẹo cứng. Không cho trẻ dùng vitamin dạng nhai.

Tôi nên cho con tôi ăn bao nhiêu thức ăn?

Lượng thức ăn cho con bạn ăn sẽ thay đổi tùy theo mức độ ăn của bé. Khi bạn cho bé ăn thức ăn rắn lần đầu tiên, bé có thể chỉ ăn khoảng 2 đến 3 thìa thức ăn

mỗi ngày. Bắt đầu bằng cách cho bé ăn từ một đến 2 thìa cà phê mỗi lần. Khi bé ăn được nhiều hơn, hãy cho bé ăn lượng thức ăn lớn hơn.

Hãy nhớ quan sát và lắng nghe để biết các tín hiệu đói và no của bé và để bé quyết định lượng thức ăn mình muốn ăn.

Con bạn có thể đói nếu bé:

- Với tay hoặc chỉ vào thức ăn
- Mở miệng, cúi người về phía trước hoặc phấn khích đợi thức ăn
- Bực tức nếu thức ăn bị lấy đi

Con bạn có thể đã no nếu bé:

- Ngậm miệng lại khi được cho ăn
- Đẩy thức ăn ra xa
- Không chịu ăn hoặc ngoảnh đầu đi

Sau đây là một số ví dụ về khẩu phần ăn cần cung cấp cho em bé đang lớn của bạn:

- 2 đến 3 thìa canh (30 đến 45 mL) rau củ, ngũ cốc, thịt gia súc, thịt gia cầm, cá, hạt đậu, đậu lăng hoặc đậu phụ đã nấu chín
- Nửa quả trứng có kích thước vừa
- 2 thìa canh (30 mL) phô mai bào sợi hoặc sữa chua
- 3 đến 5 thìa canh (45 đến 75 mL) trái cây mềm
- Một phần tư đến một nửa cốc (60 đến 125 mL) ngũ cốc nóng hoặc lạnh đã được chế biến
- Nửa miếng bánh mì nướng hoặc bánh nướng xốp (muffin)
- Một phần tư miếng bánh mì pita hoặc bánh mì dẹt khác

Tôi nên cho con tôi ăn bao lâu một lần?

Số lần bạn cho con bạn ăn thức ăn rắn mỗi ngày tùy thuộc vào độ tuổi và khả năng ăn của bé. Cho bé ăn và hướng tới mức tần suất sau đây:

- Đến 8 tháng tuổi: 2 đến 3 bữa ăn chính và 1 đến 2 bữa ăn nhẹ
- Đến 12 tháng tuổi: 3 bữa ăn chính và 2 đến 3 bữa ăn nhẹ

Cố gắng cho con bạn ăn cùng lúc với bữa ăn gia đình để cả nhà có thể ăn cùng nhau thường xuyên nhất có thể. Điều này có thể giúp bé học các kỹ năng về thực phẩm, phát triển thói quen ăn uống lành mạnh và muốn thử và thưởng thức nhiều loại thực phẩm khác nhau hơn.

Tôi nên cho con tôi ăn những gì?

Con bạn có thể ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng giống như các loại thực phẩm mà gia đình ăn, miễn là bạn thay đổi kích thước và kết cấu của thực phẩm khi cần thiết. Khi chuẩn bị bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ cho con bạn, hãy nhớ:

- Cung cấp thực phẩm giàu chất sắt ít nhất 2 lần mỗi ngày
- Sử dụng ít hoặc không thêm muối hoặc đường
- Bao gồm các nguồn chất béo như dầu thực vật, bơ làm từ quả hạch hoặc hạt, bơ thực vật mềm, phô mai, cá nhiều mỡ và quả bơ. Các nguồn dinh dưỡng giàu chất béo rất quan trọng cho em bé đang phát triển của bạn
- Cho bé ăn các thực phẩm mới. Bạn có thể phải cho bé thử một loại thực phẩm mới hơn 10 lần trước khi bé chịu ăn hoặc thích ăn nó. Việc kết hợp các loại thực phẩm mới với các loại thực phẩm quen thuộc có thể giúp ích
- Cung cấp các sự kết hợp thực phẩm khác nhau và nhiều hương vị và kết cấu khác nhau

Biểu đồ dưới đây đưa ra ví dụ về các loại thực phẩm mà bạn có thể chọn để cho bé ăn. Khi lập kế hoạch cho các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của con bạn, bạn có thể sử dụng những gợi ý sau đây làm hướng dẫn:

- Bữa ăn chính: Cung cấp thực phẩm thuộc 2 đến 3 nhóm thực phẩm
- Bữa ăn nhẹ: Cung cấp thực phẩm thuộc một đến 3 nhóm thực phẩm

Các ý tưởng về rau củ và trái cây:

- Quả bơ chín mềm, chuối, mâm xôi đen (blackberry), kiwi, xoài, dưa, cam, đào, lê, mâm xôi (raspberry), dâu tây, cà chua
- Súp lơ, đậu xanh, măng tây, cà rốt, khoai lang, củ cải đường, ớt chuông nấu chín
- Táo, cà rốt sống bào mỏng
- Cắt thành bốn phần: cà chua bi, nho, quả việt quất lớn (blueberry)
- Trái cây và rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh không thêm muối, đường hoặc chất thay thế đường

Các ý tưởng về thực phẩm giàu protein:

Thực phẩm giàu protein có nhiều chất sắt:

- Thịt động vật, thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ
- Hạt đậu, đậu lăng, đậu gà, đậu Hà Lan tách đôi.

Nếu đóng hộp, hãy chọn các loại không thêm muối • Bơ làm từ quả hạch thêm vào ngũ cốc cho trẻ sơ sinh hoặc phết mỏng lên bánh quy giòn hoặc bánh mì nướng Các loại thực phẩm giàu protein khác: • Sữa chua không hương vị nguyên kem, phô mai tươi (cottage cheese) không muối • Phô mai cứng bào mỏng hoặc miếng nhỏ, như cheddar
Các ý tưởng về thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt: • Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt • Ngũ cốc hình chữ O không đường • Bánh mì nướng, bánh mì, bánh mì pita, bánh mì roti, bánh mì Bannock, bánh ngô tortilla • Gạo, mì ống (pasta), hạt diêm mạch (quinoa), couscous, lúa mạch • Bánh quy giòn (cracker) không muối

Một số ví dụ về thực đơn dành cho con tôi là gì?

Dưới đây là các ví dụ về thực đơn cho một ngày dành cho trẻ từ 6 đến 9 tháng tuổi và từ 9 đến 12 tháng tuổi. Có thể cho trẻ ăn thức ăn rắn trước hoặc sau khi uống sữa người hoặc sữa công thức. Hãy làm những gì phù hợp nhất cho bạn và con bạn. Lượng sữa con bạn uống sẽ thay đổi khi bé bắt đầu ăn nhiều thức ăn hơn.

Ví dụ về thực đơn dành cho trẻ từ 6 đến 9 tháng

Ví dụ về Thực đơn 1	
Bữa sáng	• Bánh nướng xốp (muffin) nhỏ với bơ đậu phộng làm từ ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt • Cam, cắt múi bỏ màng
Bữa ăn nhẹ	• Sữa chua không hương vị nguyên chất
Bữa trưa	• Thịt gà, băm nhỏ • Ớt chuông nấu chín, thái sợi
Bữa ăn nhẹ	• Phô mai cheddar, bào mỏng • Bánh quy giòn (cracker) không muối dành cho trẻ sơ sinh
Bữa tối	• Hạt đậu, nghiền • Bánh ngô tortilla, cắt thành dải • Quả bơ, thái lát
Ví dụ về Thực đơn 2	
Bữa sáng	• Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt • Dâu tây, nghiền
Bữa ăn nhẹ	• Chuối, cắt theo chiều dọc
Bữa trưa	• Cá hồi, băm nhỏ • Khoai lang nấu chín, nghiền còn lợn cợn
Bữa ăn nhẹ	• Lê nấu chín, cắt múi
Bữa tối	• Thịt bò xay hoặc đậu lăng trộn với khoai tây nghiền • Súp lơ xanh nấu chín, miếng bông lớn hoặc cọng súp lơ

Ví dụ về thực đơn cho trẻ từ 9 đến 12 tháng

Bữa sáng	• Bánh mì nướng lúa mì nguyên cám phết bơ đậu phụng mỏng, cắt thành từng dải • Quả việt quất, làm dẹt
Bữa ăn nhẹ	• Phô mai tươi (cottage cheese) không muối • Quả đào đóng hộp ngâm trong nước, thái nhỏ
Bữa trưa	• Dahl (món hầm đậu lăng) • Bánh mì naan, cắt thành dải • Đậu xanh, nghiền sơ
Bữa ăn nhẹ	• Nho, cắt thành bốn phần
Bữa tối	• Thịt gà, thái nhỏ • Gạo lứt • Đậu cô ve cắt đóng hộp, không thêm muối
Bữa ăn nhẹ	• Đu đủ, cắt theo chiều dọc rắc dừa nạo

Để biết thêm thông tin

HealthLink File #69c Những Món ăn Đầu tiên cho Em bé

HealthLink File #110b Ngăn ngừa Hóc nghẹn cho Em bé và Trẻ nhỏ

HealthLink File #69i Thực phẩm Giàu Sắt cho Trẻ sơ sinh và Trẻ mới biết đi