



MABU DINH DƯỠNG
- tổng hợp & biên tập -

ĐIỀU MẸ CẦN BIẾT TRƯỚC KHI CHO BÉ ĂN DẶM



MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	3
THỜI ĐIỂM ĂN DẶM.....	4
CẤU TRÚC THỨC ĂN ĐÚNG THEO ĐỘ TUỔI.....	5
TƯ THẾ CHO BÉ ĂN.....	9
NHỮNG DỤNG CỤ NÀO CẦN MUA TRONG ĂN DẶM	10
ĐỒ BẢO QUẢN VÀ VỆ SINH	11
NHỮNG DẤU HIỆU KẾT THÚC BỮA ĂN CỦA BÉ.....	11
LUẬT MAMA	12
LUẬT BABY.....	13
LƯỢNG ĂN THEO THÁNG TUỔI	16
THỨ TỰ GIỚI THIỆU THỰC PHẨM CHO BÉ	17

Lời nói đầu

Giai đoạn bé mới chào đời, có phải đã làm đảo lộn mọi giờ giấc sinh hoạt của mẹ phải không. Mà vừa kịp làm quen với giai đoạn này chưa lâu thì mẹ lại đối mặt với giai đoạn mới **BÉ BẮT ĐẦU ĂN DẶM**.

Đúng vậy, giai đoạn này rất quan trọng. Bởi vì từ giai đoạn này sữa sẽ không còn đáp ứng đủ nhu cầu một số chất của bé như sắt. Và bé cũng có nhu cầu phát triển kỹ năng nhai nuốt. Việc bổ sung thức ăn từ thực phẩm bên ngoài là cần thiết.

Để giai đoạn ăn dặm diễn ra thuận lợi, hãy cùng **Mabu dinh dưỡng** tìm hiểu về những điều mẹ cần biết trước khi cho bé ăn dặm nhé!

Chúc cho mỗi bữa ăn dặm của bé không phải là “cuộc chiến” với mẹ và bé.

Mabu dinh dưỡng

THỜI ĐIỂM ĂN DẶM

- **THỜI ĐIỂM TỐT NHẤT cho bé ăn dặm: 5.5 THÁNG HOẶC 6 THÁNG**
- **VỚI BÉ SINH NON:** mẹ không nên cho bé bắt đầu ăn dặm trước 6 tháng tuổi và không nên trễ hơn 7.5 tháng
- **ĂN SỚM HƠN SẼ**

Không nên cho bé ăn dặm quá sớm. Thời gian tốt nhất là ít nhất sau 5.5 tháng hoặc 6 tháng, để giảm các triệu chứng tiêu hóa, biếng ăn sau đó. Nhiều cha mẹ đã mắc 1 sai lầm là thường tập cho bé ăn dặm trước 5.5 tháng tuổi bằng ăn 1 hay vài muỗng rau củ quả xay hoặc là dùng bột ngọt ăn dặm (vì đa phần nghĩ tập bé ăn như vậy làm bé ăn tốt hơn khi chính thức ăn dặm lúc 5.5 tháng). Tất cả điều này là hoàn toàn không cần thiết và dễ làm bé biếng ăn sau đó. Trước 5.5 tháng tuổi, sữa mẹ hoặc sữa công thức là thức ăn duy nhất của bé, không cần tập, không cần thử bất kì món ăn dặm nào để bé quen.

- ✓ Nếu cho bé ăn trước 5.5 tháng tuổi, vị giác bé chưa hoàn thiện, việc mở rộng các gai vị giác chưa đủ thì bé rất dễ biếng ăn về sau.
- ✓ Còn nếu cho bé ăn quá sớm thì bé chưa có đủ men tiêu hóa hấp thu các chất dinh dưỡng, dễ gây bé khó chịu khi ăn, lâu ngày làm bé biếng ăn. (theo BIẾNG ĂN- CÂU CHUYỆN THƯỜNG GẶP VÀ NHỮNG GIẢI PHÁP).

CẤU TRÚC THỨC ĂN ĐÚNG THEO ĐỘ TUỔI

CẤU TRÚC THỨC ĂN LIÊN QUAN ĐẾN NÃO BỘ KHÔNG PHẢI RĂNG

Cấu trúc thức ăn dặm thường được hiểu lầm với sự xuất hiện nhiều răng hay ít răng của bé, do đó nhiều cha mẹ trì hoãn độ loãng đặc của thức ăn quá lâu.

Thực tế, cấu trúc thức ăn không phụ thuộc vào có răng hay không có răng của bé. Cấu trúc thức ăn phụ thuộc vào phát triển của não bộ. Ở độ tuổi khác nhau, não bộ chi phối khác nhau về độ đặc lỏng của thức ăn. Do đó, các bạn đừng quá ngạc nhiên có nhiều bé chỉ đòi ăn cơm, không ăn cháo nữa

TẠI SAO CÓ SỰ CHI PHỐI NÀY?

Não bộ chi phối vì để có sự phối hợp nhịp nhàng giữa vận động cơ hàm, tuyến nước bọt và sự tiết các men tiêu hóa. Sự phối hợp nhịp nhàng này giúp bé tránh bị hóc thức ăn, tăng phát triển mùi vị và tăng hiệu suất tiêu hóa thông qua hoạt động của men. Tất cả 3 nhánh này (cơ hàm, tuyến nước bọt và hệ men) đều cần não bộ quy định chính xác thời gian để hoàn thiện. Ví dụ, những bé không may bị bệnh Down, khiếm khuyết về não bộ sẽ có sự trễ của phát triển cơ hàm, hay chảy nhiều nước miếng.



CẤU TRÚC THEO ĐÚNG ĐỘ TUỔI GỒM:

- **TỪ BẮT ĐẦU ĂN DẶM - HẾT 6 THÁNG TUỔI:**

- ✓ Cấu trúc thức ăn dặm nên ở dạng mịn, rây nhuyễn, có độ loãng, nhiều nước.
- ✓ Cháo thì tỷ lệ 1:10 (1 muỗng gạo: 10 muỗng nước).
- ✓ Thịt cá rau củ cũng xay nhuyễn, mịn va rây.
- ✓ Nấu cháo đúng tỷ lệ trước, sau đó trộn chung với thức ăn.
- ✓ Cấu trúc này có thuật ngữ chuyên ngành trong tiếng Anh là Puréed.

- **TỪ 7 THÁNG TUỔI - HẾT 9 THÁNG TUỔI:**

- ✓ Cấu trúc thức ăn nên chuyển sang dạng cháo đặc hơn, ít loãng, có hình khối (không cần rây).
- ✓ Thịt cá rau củ xay nát (không cần rây).
- ✓ Cấu trúc này có thuật ngữ chuyên ngành trong tiếng Anh là Lumpy.

- **TỪ 10 THÁNG TUỔI - HẾT 12 THÁNG TUỔI:**

- ✓ Cấu trúc thức ăn dặm nên là dạng cơm nát (cơm nấu dẻo (không quá sệt) chà nát bằng muỗng hoặc bằng tay).
- ✓ Thịt cá có thể chà nát bằng muỗng hoặc xé nát bằng tay.
- ✓ Rau củ thì cắt nhỏ, lát mỏng.
- ✓ Cấu trúc này có thuật ngữ chuyên ngành trong tiếng Anh là Diced.

KHI GIỚI THIỆU CẤU TRÚC MỚI

LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG ANH VỀ CẤU TRÚC THỨC ĂN THEO ĐỘ TUỔI

- ✓ Khi đến độ tuổi thì chuyển dần sang cấu trúc mới cho bé, Cho bé 2 tuần chuyển tiếp để bé thích nghi, đừng quá khắt khe.
- ✓ Giai đoạn chuyển tiếp bé sẽ ăn ít hơn, cha mẹ cũng chú ý lượng ăn trong giai đoạn chuyển tiếp, đừng cố cho bé ăn như lượng trước đó, khi bé quen cấu trúc mới thì tăng lượng lại như ban đầu.
- ✓ Khi giới thiệu cấu trúc mới, cha mẹ nấu riêng để bé dễ cảm nhận cấu trúc mới và mùi vị. Khi đã quen thì có thể trộn đa dạng

Notes

Dr.Harris, G. (2016) Development of taste and food preferences in children. The Children's Hospital, Birmingham

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=832982990168799&set=a.253519881448449.64947.100003713187043&type=3&theater>

GIẢI PHÁP CHO CÁC BÉ LỚN ĐÃ BỎ QUA CẤU TRÚC:

Trường hợp: “con đã gần 17 tháng vẫn còn ăn cháo, nhưng chỉ nuốt trọn. Do sợ con không ăn thô được, ông bà giới thiệu cháo cho con đến bây giờ, bây giờ giới thiệu cơm cho con thì con nhè ra, nên con vẫn ăn cháo”

- Trường hợp của bé như trên (17 tháng vẫn ăn cháo) vẫn nên tiếp tục cho bé ăn cháo.
- Song song giới thiệu cấu trúc khối lớn cho bé tập nhận biết cấu trúc và phát triển cơ để nhai. Một số cấu trúc khối lớn như đùi gà chỉ có vài mẫu thịt để bé gặm, miếng cá để bé cắn, rau củ cũng nấu mềm để bé tập cắn và nhai.
- Bên cạnh cấu trúc lớn thì cha mẹ nên chọn cấu trúc có độ giòn và mỏng giới thiệu song song để bé có thể cắn vào nghe răn rắc.
 - ✓ Thức ăn giới thiệu nên có 2-3 màu sắc khác nhau.
 - ✓ Độ tuổi từ 1-2 tuổi, bé rất nhạy cảm với âm thanh và màu sắc thức ăn.
 - ✓ Cha mẹ nên chú ý là: 2 cấu trúc lớn và giòn là giới thiệu riêng rẽ ở 2 đĩa khác nhau. Khi bé học dần cấu trúc và nhai, cha mẹ chuyển dần cháo sang cơm hạt hoặc mì nui, bỏ qua cơm nát.

GIẢI PHÁP CHO CÁC BÉ ĂN THÔ VƯỢT CẤU TRÚC:

Ví dụ như, bé 7-8 tháng từ chối ăn cháo mà đòi ăn cơm.

Điều này có nghĩa bé đang gặp vấn đề với cấu trúc thức ăn.

- ✓ Các bé được khuyên cho ăn riêng từng thành phần (ví dụ: cơm, tôm, trái cây, rau để riêng mà đút cho bé ăn, chứ không trộn chung)
- ✓ Bữa ăn nên tập trung dạng cao năng lượng
- ✓ Chia nhỏ bữa ăn thành 5-6 bữa trong ngày, lượng ăn mỗi bữa là tùy bé quyết định

TƯ THẾ CHO BÉ ĂN

Mẹ có thắc mắc rằng bé không ngồi được có nên cho bé ăn nằm không? Khi nào cho bé ngồi ghế? Ghế như thế nào?



B.s Dinh dưỡng Anh Nguyễn trả lời câu hỏi của các mẹ là:

- Không nên cho bé nằm ăn. Mà phải ăn ngồi
- Khi bắt đầu ăn dặm nhiều bé chưa có khả năng ngồi được, mẹ của bé nên cho bé ngồi tựa vào cánh tay của mẹ để đút bé ăn.
- Khi bé ăn 2-3 muỗng, mẹ bế nâng bé nhẹ lên ở tư thế thẳng 1 tí để bé dễ dàng đẩy thức ăn xuống dạ dày, hạn chế không khí vào trong và trào ngược dạ dày.

Mẹ tham khảo tư thế ngồi ở hình trên nhé

NHỮNG DỤNG CỤ NÀO CẦN MUA TRONG ĂN DẶM

Một số dụng cụ cần thiết trong ăn dặm an toàn cho bé:

- 1 cái chén nhựa (để đút bé ăn)
- 2 muỗng nhựa đút bé ăn gồm dung tích 3mL và 5mL:
 - ✓ Muỗng 3mL dùng để cho dầu vào thức ăn cho bé hoặc những lúc bé biếng ăn, hoặc dùng để thử món mới theo PHƯƠNG PHÁP 3 DAY WAIT.
 - ✓ Muỗng 5mL dùng đút bé ăn hằng ngày
- Đồ rây và nghiền, có thể dùng cối và chày gỗ hoặc xù.
- Thớt riêng để làm đồ ăn cho bé. Những nghiên cứu cho thấy: sử dụng thớt chung với gia đình, các bé dưới 1 tuổi hay bị rối loạn tiêu hóa do tạp khuẩn như đi phân nhầy, hay có ga, tiêu chảy hoặc táo bón.

Mẹ nên chuẩn bị 3 cái thớt:

- ✓ 1 cái dành cho thực phẩm sống
- ✓ 1 cái dành cho thực phẩm chín, trái cây,
- ✓ 1 cái dành cho thịt gia cầm sống
- 1 chiếc chậu bằng inox dùng để rửa thịt gà (không dùng rửa gì khác ngoài thịt gà)

ĐỒ BẢO QUẢN VÀ VỆ SINH

- 6 hộp nhựa tốt có nắp kín, dùng được lò vi sóng, đông lạnh cũng được, có dung tích là 60-80ml:
 - ✓ 3 hộp dùng để trái cây, giữ lạnh trong ngăn mát
 - ✓ 2 hộp để đồ ăn chín
 - ✓ 1 hộp để canh, súp
- 1 hộp nhựa có nắp để cơm/cháo, dung tích là 200ml, dùng để bảo quản lạnh trong ngăn mát, không dùng đông lạnh
- 2 vỉ viên đá (dung tích 60ml/viên), có nắp đậy, nhựa tốt dùng để trữ đông trên 3 tháng.
 - ✓ 1 vỉ dùng để trữ đồ ăn
 - ✓ 1 vỉ dùng để trữ rau củ
- Khay đá có nắp, dung tích 1 ô là 40-60ml. Nên có khay thịt, rau củ, cá, gà, cháo riêng. Điều này rất tiện khi trữ đông.
- Nước rửa tay diệt khuẩn và nước lau nhà bếp diệt khuẩn.
 - ✓ Rửa tay là được khuyến trước khi nấu và sau khi nấu
 - ✓ Rửa sàn bếp mỗi ngày, để trống 2 tiếng trước khi chế biến
- Tủ lạnh: nên chọn tủ lạnh có nhiều ngăn, nhiệt độ ổn định
- Sách hướng dẫn về dinh dưỡng cho bé theo độ tuổi

NHỮNG DẤU HIỆU KẾT THÚC BỮA ĂN CỦA BÉ

Nhận biết những dấu hiệu để kết thúc bữa ăn cho bé là điều cần thiết làm tình trạng biếng ăn bé không trở nên tồi tệ hơn:

- Bé ngậm hay búong (chơi) không ăn muống nào quá 10 phút là lúc lau miệng bé kết thúc bữa ăn. Khuyến khích bé nhả thức ăn trong miệng ra trong 1 cái đĩa, đừng đợi bé tự nhả hoặc ói ra.
- Bé ném đồ ăn

LUẬT MAMA

Mẹ nên tuân thủ luật Mama

- Thiết lập giờ ăn cố định trong ngày (ngay khi bắt đầu ăn dặm)
- Thời gian ăn không quá 30 phút/ bữa chính và 20 phút/bữa ăn phụ.
- Không TV, đồ chơi hoặc nhiều người xung quanh
- Giới thiệu nước ép trái cây, sữa chua, snack nhẹ trước bữa ăn chính ít nhất 1-2 tiếng.
- Lượng sữa không quá 500- 600ml đối với các bé
- Bé nên được tập ngồi trên ghế ăn.
 - ✓ Nếu bé quá nhỏ (chưa ngồi vững) thì có thể ngồi trên ghế ngã ngửa hay ngồi tựa vào người mẹ để ăn. (không nên cho bé nằm ăn)
 - ✓ Nếu bé đã ngồi ghế rồi, mà một ngày nào đó bé phản đối ngồi ghế, hoặc khóc

☞ Đầu tiên, vẫn kiên quyết cho bé ngồi ghế: cho bé vào ghế vài phút trước bữa ăn, để yên đó cho bé tự điều chỉnh.

☞ Nếu bé không chịu ăn thì ngưng và thử lại 2 tiếng sau đó, ngày chỉ thử lại 3 lần, nếu 3 lần không kết quả, đợi ngày mai.

☞ Nếu sau 5 ngày bé vẫn kiên quyết từ chối ngồi ghế, thì có thể cho bé ngồi trên đùi mẹ để ăn, không cho bé đi khắp nơi để ăn.

LUẬT BABY

Ngoài luật Mama mẹ cũng nên nắm rõ luật Baby

TÍN HIỆU SỐ 1:

Bé dưới 2 tuổi sẽ tự điều chỉnh và nhận biết được khi nào bé no, những dấu hiệu này là tín hiệu số 1 phát ra cho các mẹ, nếu tín hiệu này không đáp ứng, chỉ cần vài ngày, bé sẽ bắt đầu phát tín hiệu thứ 2 là biếng ăn:

Tín hiệu số 1 (quan trọng) để biết bé đã no:

- ✓ Quay đầu
- ✓ Ngậm miệng
- ✓ Đẩy chén ra
- ✓ Kêu la
- ✓ Nhả thức ăn
- ✓ Ngậm miệng từ chối nhai

MẸ HÀNH ĐỘNG: Mẹ đáp ứng tín hiệu số 1 ngay bằng cách lau miệng bé, ngưng không cho bé ăn nữa và dịu dàng nói với bé rằng: "con ăn giỏi quá, để mẹ lau miệng con nhé"

Lưu ý:

- ✓ Nếu mẹ đáp ứng trễ tín hiệu này, mà để tín hiệu này diễn ra vài ngày, bạn phải đối mặt với tín hiệu thứ 2 "Biếng ăn" là điều tất yếu.
- ✓ Nếu bé đưa tín hiệu số 1 chỉ sau 1-2 muỗng ăn, sau khi ngưng không cho bé ăn, bình tĩnh xem xét lại Luật Mama có tuân thủ không (có bữa nào vi phạm không).
- ✓ Bé có bỏ 1 hay vài bữa không ăn và chỉ bú là bình thường, đừng quá lo lắng mà tạo nhiều áp lực, nếu làm đúng nguyên tắc và tuân thủ tốt tín hiệu số 1 thì bé sẽ ăn tốt trở lại (đó là thông điệp từ Văn phòng giáo dục dinh dưỡng nhi khoa của BHYT Úc)

TÍN HIỆU SỐ 2: LÀ BIẾNG ĂN (TỪ CHỐI NHIỀU BỮA do tín hiệu 1 không được đáp ứng đầy đủ và thân thiện từ mẹ)

ĐIỀU GÌ MẸ NÊN LÀM ĐẦU TIÊN (giúp mình):

- ✓ THỨ 1, GIẢM ÁP LỰC BẢN THÂN, nói đúng hơn là bình tĩnh và hiểu rõ điều gì cần giúp bé.
- ✓ THỨ 2, KIÊN NHẪN và giải quyết

Cả 2 điều này là được các chuyên gia dinh dưỡng của Mỹ, Anh và Úc đưa lên hàng đầu khi đưa ra lời khuyên cho các mẹ, GS.BS. Gonzalez - chuyên gia hàng đầu về các vấn đề biếng ăn Nhi khoa của đài BBC Health của Anh chia sẻ rằng: "các mẹ thường không giữ được bình tĩnh quá 5 lần khi bị bé từ chối thức ăn, và mẹ càng stress hơn nữa, nhưng những nghiên cứu lâm sàng cho thấy đa phần các bé phải ít nhất đều 10 -15 lần mới ăn tốt trở lại, như vậy mẹ đã thua bé về tính kiên nhẫn"

MẸ NÊN LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BÉ:

✓ Giữ đúng luật Mama

Các bé biếng ăn cần phải học lại cách ăn của mẹ:

☞ Khi giới thiệu thức ăn, thay vì nói với bé là "ăn đi con, ngon lắm đó, sao con không ăn", Gs.Bs. tâm lý Galle-từ Viện nghiên cứu các vấn đề biếng ăn trẻ em ở Mỹ- đã khuyên các mẹ rằng: thay vì bạn nói như vậy, thì hãy cho bé thấy món đó ngon như thế nào, và tốt nhất bạn hãy làm mẫu cho bé, đơn giản hãy múc 1 muỗng và ăn ngon lành cho bé thấy và nói với bé là: " ngon lắm, mẹ thích món này lắm, con thử nhé", đó là cách bạn dạy bé phát triển tâm lý ăn uống chủ động. Giáo sư cũng cho thấy lời nói khích lệ sáo rỗng không khuyến khích được bé.

☞ Và đừng bao giờ nói với bé hoặc 1 ai đó trong gia đình hoặc 1 bé nào khác là "bé nhà tôi không thích ăn rau đậu, nó ăn vào là ói đó", điều này sẽ ảnh hưởng đến biếng ăn rau của bé rất nghiêm trọng. Lưu ý, lúc bé ăn, các thành viên trong gia đình cũng không được nói: "nó không ăn được món đó đâu", bé cũng sẽ biếng ăn.

☞ Nếu bé gặp vấn đề trong việc cấu trúc thức ăn (độ lỏng đặc của thức ăn). Ví dụ như, bé 7-8 tháng từ chối ăn cháo mà đòi ăn cơm. Điều này có nghĩa bé đang gặp vấn đề với cấu trúc thức ăn. Các bé được khuyên cho ăn riêng từng thành phần (ví dụ: cơm, tôm, trái cây, rau để riêng mà đút cho bé ăn, chứ không trộn chung) và bữa ăn nên tập trung dạng cao năng lượng, chia nhỏ bữa ăn thành 5-6 bữa trong ngày, lượng ăn mỗi bữa là tùy bé quyết định

☞ Nếu bé ngậm và từ chối tất cả thức ăn, nên cho bé chơi với thức ăn trước các bữa ăn, bé nên chơi với những thức ăn bé sẽ được ăn trong bữa đó, khuyến khích bé chơi tự do, bày bừa cũng được. Lý do của việc này là bạn đang tạo cho bé cảm giác an toàn với thức ăn. GS.BS. Sears, Bác sĩ Nhi nổi tiếng của đài truyền hình Mỹ khuyên rằng: các bé từ 9 tháng trở lên có thể cho bé 1 mẫu xương lớn (xương đùi gà lớn), có nhiều mẫu thịt còn sót lại, cho bé học "gặm" và cắn và thậm chí bé có thể ăn vài mẫu thịt trên xương.

Lưu ý: ba mẹ phải luôn ở bên bé, không để bé chơi thức ăn 1 mình, bé rất dễ bị hóc, nguy hiểm.

☞ Nếu bé bạn ăn theo BLW, thì nên giới thiệu 1 lượng rất ít trên đĩa (thông thường bày lên bàn, nhưng khi biếng ăn nên để lên đĩa cho bé), nếu bé chỉ chơi trên đĩa không ăn, thì lấy 1 mẫu thức ăn để ra khỏi đĩa, để trên bàn để gây chú ý cho bé. Giới thiệu những loại thức ăn để bé có thể dễ cầm và dễ gặm, cắn, điều này sẽ kích thích lại kỹ năng ăn của bé.

☞ Lựa chọn bữa ăn cao năng lượng (tham khảo thêm các thực đơn bữa ăn cao năng lượng trong các bài viết trước của tôi)

☞ Không thưởng bé bằng 1 thức ăn nào bé thích (bánh, chocolate, snack) để thay thế món bé không ăn. Bé sẽ sớm học được đây là phần thưởng cho hành động từ chối món ăn đó.

☞ Không tăng cỡ sữa để thay thế bữa bé không ăn, hãy bình tĩnh giữ đúng lượng sữa cơ bản cho 2 ngày (đối với bé bú sữa công thức), ngày thứ 3 thì cho bé uống tăng lên, nhưng không vượt quá 800ml (nếu bé vẫn biếng ăn), rồi lại giữ đúng lượng sữa cơ bản cho 2 ngày tới và tiếp tục làm như vậy. Đối với bé bú mẹ, thì nên cho bé bú mẹ theo nhu cầu, vì khi bé biếng ăn bé thường chỉ chịu bú mẹ vì đây là thời điểm bé cảm thấy thoải mái nhất, nên duy trì đúng nhu cầu của bé.

☞ Không nên bắt đầu bữa ăn khi bé vừa chơi quá mệt hay quá đói.

☞ Có thể thưởng bé bằng cách cho bé chơi 1 trò chơi nào đó bé thích hay bế bé đi đâu sau khi bé ăn xong. LƯU Ý: đừng bao giờ dùng điều này như phần thưởng ra điều kiện cho bé ăn. Bạn chỉ nên âm thầm làm điều này mỗi khi bé ăn tốt (dù 1-2 muỗng), bé sẽ học ra cách là ăn rồi mới chơi. Nếu bạn cho bé biết trước là 1 sai lầm (Theo BYT Úc).

LỜI KHUYÊN CHUNG QUAN TRỌNG: kiên nhẫn và bình tĩnh là chìa khóa cho sự biếng ăn, đừng mong đợi kết quả sẽ đến sau 1-2 ngày, có thể là 1 quá trình từ 1 đến vài tuần để có được kết quả tốt đẹp.

LƯỢNG ĂN THEO THÁNG TUỔI

	BÉ 5.5 -6 THÁNG TUỔI	BÉ 6 - 7 THÁNG TUỔI	BÉ 7 - 8 THÁNG TUỔI	BÉ 8 - 10 THÁNG TUỔI	BÉ 11 - 13 THÁNG TUỔI	14 -18 THÁNG TUỔI
Số Cữ	1	1	2 (1 chính – 1 phụ)	4 (2 chính – 2 phụ)	3 cữ chính + 1 cữ phụ	3 cữ chính + 1 cữ phụ
Sữa	600-700ml/ngày	600-700ml/ngày	560-600ml/ngày		560 - 600ml/ngày Từ 12 tháng tuổi có thể thay thế 200ml sữa công thức bằng = 200ml sữa tươi nguyên kem	560 ml/ngày Có thể dùng sữa tươi nguyên kem thay thế hoàn toàn sữa công thức
Sữa chua – pho mai			7.5 tháng: 30gr/ngày Ko quá 4 ngày/tuần	30gr/ngày (tuần ko quá 4 ngày)	30gr/ngày (tuần ko quá 4 ngày)	30gr/ngày tuần ko quá 4 ngày
Bột / cháo / cơm	80-120ml/cữ	120-180ml/cữ	Tổng lượng: 240ml/ ngày 180ml/chính 60ml/ phụ	Tổng lượng:280ml/ ngày 100ml/cữ chính và 40ml/phụ	Cháo hạt/com nát: 300ml / ngày 90ml/cữ chính và 30ml/cữ phụ	Cháo hạt/com: 300ml / ngày 90ml/cữ chính và 30ml/cữ phụ
Đạm	25-35gr	35-40gr	Thịt heo/bò/cá/gà/lò ng đỏ trứng: 35-40gr	Thịt heo/bò/cá/lòng đỏ trứng: 35-40gr	35-40gr	35-40gr
Rau	20gr/bữa	20gr/bữa	20gr/bữa	20gr/bữa	20gr/bữa	20gr/bữa
Omega 3		Omega-3: 3ml/ngày	Omega-3: 3ml/ngày	Omega-3: 3ml/ngày	5ml/ ngày	5ml/ ngày
Dầu ăn		Dầu ăn (oliu): 1-2 muỗng/bữa [tuần không quá 4 ngày]	Dầu ăn (oliu): 1-2 muỗng/bữa [tuần không quá 4 ngày]	Dầu ăn (oliu): 1-2 muỗng/bữa [tuần không quá 4 ngày]	Dầu ăn (oliu): 1-2 muỗng/bữa [tuần không quá 4 ngày]	Dầu ăn (oliu): 1-2 muỗng/bữa [tuần không quá 4 ngày]

THỨ TỰ GIỚI THIỆU THỰC PHẨM CHO BÉ

	BÉ 5.5 -6 THÁNG TUỔI	BÉ 6 - 7 THÁNG TUỔI	BÉ 7 - 8 THÁNG TUỔI	BÉ 8 - 10 THÁNG TUỔI	BÉ 11 - 13 THÁNG TUỔI
Thịt	Thịt heo – thịt bò (tuần 2)	Đậu hũ (từ 6.5) không nên dùng quá 3 ngày/tuần.	Lòng đỏ trứng (bé sau 7.5 tháng tuổi (hoặc sau tuần 7-8 ăn dặm) Cá đồng[từ 7.5 tháng tuổi] Thịt gà Tôm sông/ nước lợ (bỏ chỉ tôm) Lươn Cua đồng (bỏ gạch cua, chỉ lấy thịt)	Thịt bò câu [từ 9 tháng tuổi], Cá biển (cá thu, cá hồi). [từ 9 tháng tuổi] Tôm biển [từ 10 tháng tuổi]	CUA BIỂN THỊT NỘI TẠNG [Từ 12 tháng tuổi] MỰC/ SÒ/ ÓC [Từ 12 tháng tuổi] Lòng trắng [Từ 12 tháng tuổi]
Rau	Súp lơ, cà rốt, bí đỏ, khoai lang (tuần 1)		Nước dừa [sau 7 tháng tuổi]	Rau bina [từ 8 tháng tuổi] Nấm [từ 10 tháng tuổi]	
Sữa chua - phomai			Tháng 8		
Dầu ăn		Chọn dầu thực vật (Ko quá 5ml/ bữa. Ko quá 4 bữa / tuần)			
Trái cây nghiền nhuyễn như sinh tố	Chuối - Trái bơ	Táo / xoài / Dâu tây / Thanh long / Các loại berry khác (VD. Blackberry, trái cherry,...) Kiwi / Đu Đủ / Sori / Thơm chọn loại trái cây ít ngọt để làm sinh tố như kiwi, xoài, thanh long. Có thể phối hợp trong bữa ăn dặm chính hoặc giới thiệu trong bữa phụ. [Ở trên là một số loại trái cây thông dụng, nên giới thiệu theo thứ tự ở trên để bé thích nghi từ từ vị khác nhau của trái cây. Còn các loại khác không đề cập ở trên thì nên chọn loại trái cây có độ ngọt trung bình, và giới thiệu sau khi bé quen các loại trên trước.]			
Cách cho bé ăn trái cây nguyên miếng			Từ 8 tháng: Ts. Ebba khuyên: có thể cho bé ăn từ 8 tháng tuổi, nhưng theo 3 nguyên tắc sau: • mSau bữa chính 30-45 phút • Hoặc tách hẳn ra thành 1 bữa phụ, cách bữa chính 2-3 tiếng. • Ăn trái cây trực tiếp, ngày không quá 60 gram		

*Theo B.s Dinh dưỡng Anh Nguyễn - Giám đốc bộ phận tư vấn nhi khoa của HIDADDI
Nutrition for Family & Child*