

Từ 12 tháng tuổi trở lên

Trẻ em ở lứa tuổi này là ‘nhi đồng’ và đã có thể cho ăn các thức ăn bình thường trong gia đình - Hãy cắt thành từng miếng nhỏ. Chúng có thể tự ăn một mình bằng muỗng hoặc bốc bằng tay.

Các em lứa tuổi ‘nhi đồng’ có thể uống bằng ly (dùng ly có vòi hoặc ống hút để khỏi đổ). Không cần cho bú chai nữa (kể cả chai sữa hoặc kiểu chai có nắp kéo lên (pop-top). Lý do là ở lứa tuổi này các em phát triển chậm hơn và không cảm thấy đói nhiều như lúc còn là em bé. Khi dùng chai các em thường bú nhiều sữa quá và không còn thích ăn thứ gì khác. Bú chai quá lâu còn có thể làm cho sâu răng.

Bây giờ các em có thể bú sữa bò. Lượng sữa / thức ăn làm từ sữa nên cho từ 500-600ml mỗi ngày (bao gồm tất cả các thứ thức ăn chế biến từ sữa, sữa mẹ, sữa bột, sữa bò, sữa đậu nành có thêm chất calcium, phốt pho, yogurt, sữa trứng (custard), kem, ...)

Nếu vẫn còn cho bú mẹ, hãy giữ độ 3-4 lần mỗi 24 giờ và ngoài sữa ra chỉ cho uống nước mà thôi. Hạn chế tất cả các thức ăn làm từ sữa khác chỉ cần 2 lần mỗi ngày hoặc ít hơn.

Nếu vẫn còn dùng sữa bột, tổng lượng đề nghị **tính luôn** tất cả các loại thức ăn làm từ sữa là 500-600ml mỗi ngày (nếu phải tiếp tục dùng sữa bột vì lý do y khoa xin hãy bàn với bác sĩ hoặc chuyên gia am thực về số lượng cần thiết)

Tránh dùng:

- Nước cordial, nước ngọt, nước ép trái cây, xi-rô / cordial sinh tố C, trà, cà phê, trà dược thảo
- Mật ong, mứt, kẹo, sô-cô-la, kẹo thổi bong-bóng (bubblegum)
- Kem, bánh bích-quy sô-cô-la, bánh bích-quy khô / cứng hoặc bánh bích-quy mặn
- Các loại chip bắp & khoai tây và các loại thức ăn vặt khác
- Đậu nguyên hạt, bắp, hạt, nho khô

Các loại thức ăn và thức uống trên đây không cần thiết và có thể làm cho các em bé / nhi đồng bị mắc cổ.

Starting Solids

Bắt đầu Thức ăn đặc

(Hướng dẫn cấp tốc về việc bắt đầu cho em bé ăn thức ăn)



Funded by Australian Dept of Health & Ageing
under the National Child Nutrition Program.

Produced by:
Early Childhood Nutritionist
Central Sydney Community Health Services
Telephone: (02) 9515 3270



Health
Sydney
Local Health District

Từ lúc mới sinh

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho các em bé. Nó cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng mà em bé cần trong vòng 6 tháng đầu. Những em không bú sữa mẹ cần phải cho bú sữa bột.

Tối 6 tháng tuổi

Bắt đầu cho ăn một ít thức ăn đặc vào khoảng tháng thứ sáu nhưng đừng cho ăn chút nào (thức ăn đặc) trước 4 tháng tuổi.

Những loại thực phẩm lúc đầu xin đề nghị là:

- Bột gạo (có thêm chất sắt) trộn với sữa mẹ, sữa bột hoặc nước đun sôi để nguội. Có thể dùng gạo xay nhỏ nhưng loại này không có nhiều chất sắt.
- Rau củ (nghiên nhuyễn và đặc) như: khoai tây, bí đỏ, khoai lang, cà-rốt, broccoli, đậu hạt tròn (peas), zucchini
- Trái cây (nghiên nhuyễn và đặc) như : táo, avocado, chuối, lê, dưa, trái cây nhiệt đới

Sữa mẹ và sữa bột vẫn còn là phần quan trọng nhất của việc ăn uống, do đó hãy cho thức ăn **sau khi** cho bú mẹ hoặc ăn sữa bột.

Từ 6-12 tháng

Ở lứa tuổi này thức ăn đặc cần được coi trọng hơn. Có thể bắt đầu tập ăn mọi thứ thức ăn khác, mỗi lần 1 loại.

Không có một thứ tự cụ thể nào để cho ăn loại gì trước nhưng thực phẩm có chất sắt (thịt và các chất thay cho thịt) nên được bắt đầu càng sớm càng tốt sau tháng thứ sáu.

Những loại thực phẩm có thể bắt đầu gồm có:

- Thịt và các chất thay cho thịt - td: thịt bò, cừu, heo, gà và chim, cá và đồ biển, gan, cật, rau đậu (đậu nành, đậu hũ, đậu ngự, đậu nấu chín trong hộp v.. v..)
- Rau củ và trái cây - từ từ cho ăn thêm tất cả các loại rau quả và trái cây khác mà gia đình ăn.
- Thực phẩm ngũ cốc - lúa mì [td: nui (pasta), ngũ cốc (cereal) bằng lúa mì như Weet Bix/Vita Brits, bánh mì/bánh mì nướng], các loại thực phẩm hạt khác (td: lúa mạch, gạo)
- Các thức ăn làm từ sữa - pho mát yoghurt, sữa trứng (custard)

Hãy cho bú sữa mẹ hoặc ăn sữa bột tối thiểu là 12 tháng nhưng từ giữa tháng thứ 6 cho tới tháng thứ 9 hãy chuyển sang cho ăn thức ăn và cho ăn trước khi cho bú mẹ hoặc sữa bột.

Hãy nhớ:

- Sau 7 tháng hãy bắt đầu dạy cho em bé tự ăn một mình và cho chúng thức ăn cầm tay. **Luôn luôn trông chừng em bé trong khi chúng ăn**
- Đừng ép, hãy để cho trẻ ăn theo ý thích
- Hãy hướng dẫn và cho em bé tập dùng ly khoảng từ 7-9 tháng tuổi
- Khi em bé ăn thêm thức ăn hãy giảm bớt lượng sữa mẹ/sữa bột
- Đổi từ thức ăn nghiền nhuyễn ở tháng thứ 6 sang thức ăn mềm, nghiền nát nhưng cục to hơn ở tháng thứ 8-9 và thức ăn cắt nhỏ ở tháng thứ 9-10.
- Em bé có thể bị mắc nghẹn thức ăn nên hãy cẩn thận với thức ăn cứng (td: cà-rốt sống, táo để miếng lớn), thức ăn tròn nhỏ (td: nho) và thức ăn có vỏ / xương (td: xúc xích, thịt / cá có xương). Hãy cắt thành từng miếng nhỏ hoặc gỡ bỏ tất cả vỏ và xương và cắt nhỏ trước khi cho em bé ăn hoặc nấu cho tới khi thật mềm.

Các em bé ở những gia đình bị dị ứng (td: da nổi đỏ, sốt hoa cỏ, suyễn) có thể cần phải bắt đầu thức ăn đặc bằng cách khác - hãy hỏi chuyên gia ẩm thực, y tá hoặc bác sĩ để biết thêm chi tiết.