



## Những món ăn đầu đời cho em bé Baby's first foods

Từ khi trẻ mới sinh ra đến 6 tháng tuổi, sữa người (sữa từ vú) và chế phẩm bổ sung vitamin D có hàm lượng 400 IU dùng hàng ngày có thể cung cấp đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ. Một số trẻ được nuôi bằng sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, sữa này đã được bổ sung vitamin D. Những trẻ chỉ uống sữa công thức thì không cần bổ sung vitamin D.

### Khi nào tôi nên cho con tôi ăn thức ăn đặc?

Bắt đầu cho con bạn ăn thức ăn đặc khi bé được khoảng 6 tháng tuổi. Tất cả trẻ đều cần nhiều chất dinh dưỡng hơn vào thời điểm này, đặc biệt là chất sắt. Con bạn có thể đã sẵn sàng ăn các loại thức ăn đặc nếu bé có thể:

- Ngẩng đầu lên
- Ngồi dậy và cúi người về phía trước
- Mở miệng để nhận thức ăn
- Cầm lên và cố gắng đưa thức ăn vào miệng, và
- Cho bạn biết khi bé no. Ví dụ, bằng cách quay đầu đi

Cho con bạn ăn khi bé bình tĩnh, hứng thú và tỉnh táo. 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, hình thành các thói quen ăn uống lành mạnh và muốn thử và thưởng thức nhiều loại thực phẩm khác nhau hơn.

### Con tôi cần ăn bao nhiêu thức ăn?

Tuy rằng bạn quyết định nên cho con bạn ăn loại thực phẩm nào, nhưng hãy để bé quyết định lượng thức ăn bé muốn ăn. Cho con bạn ăn khi bé thể hiện các dấu hiệu đói và dừng lại khi bé thể hiện các dấu hiệu no.

Con bạn có thể đói nếu bé:

- Với tay hoặc chỉ vào thức ăn

- Mở miệng, cúi người về phía trước hoặc phản kích 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

Bắt đầu bằng cách cho bé ăn lượng nhỏ thức ăn đặc, chẳng hạn như một đến 2 thìa cà phê mỗi lần. Tăng dần lượng thức ăn dựa trên nhu cầu ăn của bé.

Số lần bạn cho con bạn ăn thức ăn đặc 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 một đến 2 bữa ăn nhẹ
- Đến 12 tháng tuổi: 3 bữa ăn chính và 2 đến 3 bữa ăn nhẹ

### Tôi cho con tôi ăn những loại thức ăn nào?

Con bạn có thể ăn nhiều loại thức ăn mà gia đình bạn yêu thích. Cho bé ăn những thức ăn mà cả gia đình ăn được chế biến với rất ít hoặc không thêm muối hoặc đường.

Bắt đầu bằng những thức ăn giàu chất sắt và cho bé ăn ít nhất 2 lần mỗi ngày. Ví dụ như:

- Thịt động vật, thịt gia cầm và cá không xương, được nấu chín kỹ, băm nhuyễn hoặc cắt nhỏ, chẳng hạn như thịt bò, thịt lợn/heo, thịt gà, thịt gà tây, cá tuyết và cá hồi
- Trứng, đậu lăng, hạt đậu/đỗ và đậu phụ nấu chín và nghiền nhuyễn
- Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt
- Bơ đậu phộng/lạc, bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt mận trộn với một lượng nước ấm tương

đương và khuấy vào ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt

Cùng với các loại thực phẩm giàu sắt, hãy cung cấp thêm các thực phẩm bổ dưỡng khác như rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.

### **Tôi cho con tôi ăn những loại kết cấu nào?**

Cho bé ăn nhiều loại kết cấu mềm như lợn cợn, băm nhuyễn, nghiền, xay nhuyễn hoặc nghiền thành dạng lỏng. Cho bé ăn những thức ăn có kết cấu lợn cợn chậm nhất là lúc 9 tháng tuổi.

Con bạn có thể ăn thức ăn mềm và thức ăn dùng tay bốc (finger food) trước khi mọc răng. Thức ăn dùng tay bốc giúp cải thiện khả năng phối hợp của con bạn và khuyến khích bé tự ăn. Những món ăn dùng tay bốc và an toàn bao gồm:

- Thịt động vật, cá không xương, thịt gia cầm, trứng, đậu phụ và hạt đậu nấu chín và băm nhuyễn, xay hoặc nghiền
- Rau củ và trái cây nấu chín, cắt thành miếng nhỏ và trái cây chín mềm, không có vỏ
- Phô mai cứng bào thành sợi
- Dải bánh mì nướng với bơ động vật, bơ thực vật hoặc bơ làm từ quả hạch và hạt mìn phết mỏng

Giới thiệu những loại kết cấu mới khi bé lớn hơn. Khi được khoảng 8 đến 12 tháng tuổi, con bạn sẽ có thể cắn và nhai các loại thức ăn cắt nhỏ và nhiều loại thức ăn dùng tay bốc hơn, chẳng hạn như:

- Những miếng thịt động vật, cá, thịt gia cầm, trứng, đậu phụ nấu chín và hạt đậu mềm
- Những miếng nhỏ bánh mì bannock, roti, tortilla, mì ống, cơm
- Rau củ sống bào thành sợi

Hãy nhớ rằng việc tập ăn có thể đầy bận! Cho con bạn thời gian để khám phá và tìm hiểu về thức ăn.

### **Khi nào tôi có thể cho con tôi làm quen với các chất thường gây dị ứng có trong thực phẩm?**

Để giảm nguy cơ hình thành các tình trạng dị ứng

thực phẩm, hãy cho con bạn làm quen với các chất thường gây dị ứng có trong thực phẩm khi bé bắt đầu ăn thức ăn đặc, vào lúc bé khoảng 6 tháng tuổi. Các thức ăn này bao gồm đậu phộng/lạc, quả hạch, hạt mè/vừng, trứng, cá, động vật có vỏ (shellfish), lúa mì, đậu nành và các sản phẩm từ sữa được chế biến an toàn. Nhiều chất thường gây dị ứng có trong thực phẩm là loại giàu chất sắt và có thể là một phần trong những thức ăn đầu đời của con bạn.

- Bạn có thể bắt đầu bằng các chất thường gây dị ứng có trong thực phẩm mà gia đình bạn ăn
- Cho bé ăn từng chất gây dị ứng có trong thực phẩm một. Điều này giúp dễ dàng phát hiện khi một loại thực phẩm cụ thể gây ra một phản ứng
- Sau khi con bạn đã ăn một chất gây dị ứng thường gặp mà không có phản ứng dị ứng, hãy tiếp tục cho bé thường xuyên ăn chất đó. Việc này có thể giúp ngăn ngừa việc hình thành một tình trạng dị ứng thực phẩm

### **Tôi có thể cho con tôi uống gì?**

- Tiếp tục cung cấp sữa người cho đến khi con bạn được 2 tuổi hoặc lớn hơn. Có thể cho bé ăn thức ăn đặc trước hoặc sau khi uống sữa người. Hãy làm những gì phù hợp nhất cho bạn và con bạn. Khi con bạn ăn nhiều thức ăn hơn, bé sẽ bắt đầu uống ít sữa người hơn
- Nếu bạn cho con uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, hãy tiếp tục cho bé uống cho đến khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi
- Bạn có thể cho con bạn uống sữa bò thuần nhất đã tiệt trùng (3.25% M.F.) trong một cốc không đầy nắp khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi và đang ăn nhiều loại thực phẩm giàu chất sắt khác nhau.
- Có thể cho bé uống các ngụm nước trong một cốc không đầy nắp sau khi bé được 6 tháng tuổi

### **Những loại thức uống nên tránh cho con bạn uống**

- Các loại thức uống có đường, bao gồm nước ép trái cây 100%

- Sữa tách kem, 1% và 2%, và thức uống làm từ đậu nành có tăng cường dưỡng chất không được khuyến khích cho trẻ dưới 2 tuổi. Các loại thức uống này không cung cấp đủ chất béo hoặc năng lượng cho các em bé đang lớn
- Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi uống các thức uống làm từ dừa, yến mạch, gạo và quả hạch hoặc hạt. Các loại thức uống này không có đủ chất béo, năng lượng hoặc protein cho các em bé đang phát triển

### **Tôi làm thế nào để giữ an toàn cho con tôi trong khi ăn?**

- Chế biến thức ăn theo những cách giúp giảm nguy cơ con bạn bị hóc nghẹn. Ví dụ, cắt các loại thực phẩm tròn như nho, cà chua bi và quả mọng (berry) lớn thành những miếng nhỏ hơn
- Chỉ cho con bạn dùng các sản phẩm sữa đã được tiệt trùng. Bạn có thể tìm thấy thông tin này trên nhãn
- Đừng bao giờ cho con bạn dùng mật ong nếu bé chưa đủ một tuổi. Điều này bao gồm cả mật ong đã tiệt trùng và chưa tiệt trùng cũng như các loại thực phẩm có chứa mật ong, ngay cả khi đã nấu chín. Mật ong có thể khiến cho con bạn mắc một loại bệnh do thực phẩm gọi là chứng ngộ độc thịt
- Chọn những loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp hơn, chẳng hạn như cá hồi (salmon), cá hồi vân (trout), cá thu (mackerel), cá bơn (sole), cá tuyết (cod), cá tuyết Bắc Đại Tây Dương (pollock), cá bơn (halibut), cá trích (herring), cá mòi (sardines) và cá ngừ đóng hộp

### **Để biết thêm thông tin**

Nếu bạn có thắc mắc về việc cho con ăn, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi **8-1-1** để trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

- [HealthLinkBC File #110b Ngăn ngừa hóc nghẹn ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ](#)
- [HealthLinkBC File #68m Thủy ngân trong cá](#)
- [HealthLink BC: Giảm Nguy cơ Di ứng Thực phẩm cho Con Bạn](#)
- [HealthLinkBC File #69i Thực phẩm giàu sắt cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi](#)
- [HealthLinkBC File #69h Cho Con bạn Ăn: Các ví dụ về bữa ăn cho trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi](#)

---

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí) để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký. Để có sự giúp đỡ cho người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.