



Plan

# SỔ TAY HƯỚNG DẪN ĂN BỔ SUNG

DÀNH CHO BÀ MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC



Plan

Tổ chức Plan tại Việt Nam

Tầng 10, tòa nhà Thủ đô

72 Trần Hưng Đạo - Hà Nội - Việt Nam

Tel: +844 3 8220 661 - Fax: +844 3 8223 004

[www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)



# MỤC LỤC

Nguyên tắc ăn bổ sung.....	2
Các nhóm thực phẩm dành cho trẻ ăn bổ sung.....	4
10 Thông điệp về Nuôi dưỡng trẻ nhỏ .....	8
Các bước nấu bột cho trẻ.....	21
Thực đơn chế biến thức ăn bổ sung.....	28
Mẫu thực đơn tuần.....	39
Một số câu hỏi thường gặp.....	42



# Nguyên tắc ăn bổ sung



- 1 Cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt.
- 2 Cho trẻ ăn từ loãng tới đặc (tập cho trẻ ăn bột loãng đến sền sệt từ 2-3 ngày rồi cho ăn đặc), từ ít tới nhiều và tập cho trẻ ăn quen dần với thức ăn mới.
- 3 Đảm bảo thức ăn giàu dinh dưỡng, thơm ngon và đủ chất (đủ bốn nhóm thực phẩm).
- 4 Chế biến thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt.



2



- 5 Đảm bảo vệ sinh ăn uống và chế biến thức ăn, rửa sạch tay trước khi nấu ăn và cho trẻ ăn giúp phòng tránh tiêu chảy.
- 6 Cho trẻ ăn và uống nhiều hơn trong và sau khi bị ốm, đặc biệt khi bị tiêu chảy và sốt cao.
- 7 Không cho trẻ ăn bánh, kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì làm trẻ chán ăn rồi ăn ít đi.
- 8 Khi cho trẻ ăn, cần kiên nhẫn, luôn khuyến khích động viên để trẻ ăn tốt hơn.

3

# Các nhóm thực phẩm dành cho trẻ ăn bổ sung

- 1 Thức ăn giàu chất bột
- 2 Thức ăn giàu chất đạm
- 3 Thức ăn giàu chất béo
- 4 Thức ăn giàu vitamin và muối khoáng



4

## 1. Thức ăn giàu chất bột

- Thức ăn này cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.
- Gồm các loại ngũ cốc. Thường dùng gạo, mì, ngô chế biến dưới dạng bột, cháo sử dụng cho trẻ.



## 2. Thực phẩm giàu chất đạm

- Thức ăn này giúp tăng trưởng, tạo sức đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể trẻ.
- Thức ăn từ đạm động vật có giá trị dinh dưỡng cao gồm trứng, sữa, thịt, cá. Với các loại thịt lợn, bò, gà... thì trẻ nên ăn cả nạc lẫn mỡ. Ngoài ra, nên cho trẻ ăn cá, cua, tôm, lươn..., từ sau 6 tháng
- Thức ăn từ đạm thực vật gồm từ các loại đậu đỗ như đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng hoặc từ lạc (đậu phộng), vừng (mè).



5



### 3. Thực phẩm giàu chất béo

- Thức ăn giàu chất béo cung cấp năng lượng cho cơ thể, giúp hòa tan các vitamin A, D, E, K và tăng cảm giác ngon miệng.
- Gồm các loại dầu, mỡ, bơ. Ngoài mỡ động vật, nên cho trẻ ăn dầu như dầu đậu nành, dầu gấc, dầu oliu... Dầu ăn dễ hấp thu hơn so với mỡ.



6



### 4. Thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng

- Thức ăn này cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết để giúp cơ thể trẻ phát triển tốt.
- Rau, quả là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng vô cùng phong phú, vì thế, trong chế độ ăn hàng ngày, nên cho trẻ ăn rau và quả, đặc biệt là các loại rau có lá xanh thẫm như rau ngót, rau muống, rau dền và các loại quả, rau củ có màu vàng như đu đủ, chuối, xoài, bí đỏ, cà rốt, gấc... giúp trẻ phòng bệnh khô mắt và thiếu máu.

7

# 10 thông điệp về Nuôi dưỡng trẻ nhỏ

- 1 Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
- 2 Tiếp tục cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cho tới 2 tuổi
- 3 Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung với lượng thức ăn ít và tăng dần khi trẻ lớn hơn
- 4 Cho trẻ ăn bổ sung chế biến từ lỏng đến đặc và thay đổi loại thức ăn.
- 5 Cho trẻ ăn đủ bốn nhóm thực phẩm để đảm bảo cung cấp đủ chất cho sự phát triển của trẻ
- 6 Tăng cường vi chất dinh dưỡng cho trẻ như vitamin A, sắt, kẽm...
- 7 Thực hành vệ sinh cá nhân và an toàn thực phẩm tốt
- 8 Tăng cường chăm sóc trẻ khi bị ốm
- 9 Cho trẻ ăn theo nhu cầu
- 10 Theo dõi cân nặng của trẻ thường xuyên và tiêm phòng đầy đủ

## Thông điệp 1

*Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu (180 ngày tuổi)*

- Nên cho trẻ bú sữa non sớm trong vòng 1 giờ sau sinh
- Cho trẻ bú hoàn toàn và theo nhu cầu trong 6 tháng đầu mà không cần cho trẻ ăn bất cứ một loại thức ăn, nước uống nào
- Nguy cơ có thể xảy ra nếu trẻ không được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu:
  - ◆ Trẻ dễ bị suy dinh dưỡng
  - ◆ Trẻ mắc bệnh vì thiếu các yếu tố bảo vệ có trong sữa mẹ
  - ◆ Trẻ dễ bị tiêu chảy do thức ăn bổ sung không sạch hay khó tiêu
  - ◆ Trẻ có thể bị dị ứng với thức ăn không phù hợp
  - ◆ Tăng nguy cơ mang thai của bà mẹ



## Thông điệp 2

*Tiếp tục cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu cho tới 2 tuổi hoặc hơn*

- Từ 6 đến 12 tháng, sữa mẹ tiếp tục cung cấp hơn một nửa nhu cầu dinh dưỡng của trẻ và từ 12 - 24 tháng, sữa mẹ cung cấp ít nhất một phần ba nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, vì vậy cần tiếp tục cho trẻ bú mẹ để tận dụng được nguồn dinh dưỡng quý
- Sữa mẹ còn tiếp tục cung cấp các yếu tố bảo vệ trẻ khỏi mắc nhiều loại bệnh
- Tạo sự gắn gũi mẹ con và giúp trẻ phát triển tâm lý



## Thông điệp 3

*Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung từ khi trẻ được 6 tháng với lượng thức ăn ít và tăng dần khi trẻ lớn hơn, vẫn duy trì bú mẹ*





## Thông điệp 4

**Cho trẻ ăn bổ sung đặc dần và thay đổi loại thức ăn khi trẻ lớn dần, phù hợp với nhu cầu và khả năng tiêu hóa của trẻ**

Số lượng thức ăn			
Tuổi	Loại thức ăn	Số bữa/ ngày	Số lượng mỗi bữa ăn
6-8 tháng	Bột đặc (tập cho ăn bột loãng rồi đặc dần hoặc thức ăn nghiền)	2 bữa + bú mẹ thường xuyên	2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) tăng dần lên 2/3 bát 250 ml
9-11 tháng	Bột đặc hoặc cháo với thức ăn thái nhỏ, nghiền hoặc thức ăn trẻ có thể cầm nắm được	3 bữa + 1 bữa phụ + bú mẹ	3/4 bát 250 ml
12-24 tháng	Cháo, cơm với thức ăn gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa + 2 bữa phụ + bú mẹ	1 bát 250 ml

Lượng thức ăn trên tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ngày

- Khi trẻ được 6 tháng tuổi, cho trẻ ăn những thức ăn xay nhỏ, nghiền nát và nấu nhuyễn
- Đến 8 tháng tuổi, cho trẻ ăn thêm các thức ăn cầm nắm được trên tay
- Trẻ 12 tháng, nên cho trẻ ăn các thức ăn cùng gia đình và nên ưu tiên nhiều thịt, trứng và cá
- Tránh những thức ăn cứng và có thể gây hóc cho trẻ như các loại hạt, nho, cà rốt sống, khoai lang sống...





## Thông điệp 5

*Cho trẻ ăn đủ bốn nhóm thực phẩm để đảm bảo cung cấp đủ chất cho sự phát triển của trẻ*



14



- Ngoài bột, cháo hay cơm, cần cho trẻ ăn các loại thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ thường xuyên trong khả năng có thể
- Hàng ngày nên cho trẻ ăn các loại rau có màu xanh đậm; củ, quả có màu đỏ, vàng, da cam chứa nhiều Vitamin A hàng ngày
- Nhớ đưa mỡ hay dầu ăn vào bữa ăn của trẻ
- Trước bữa ăn/bú mẹ tránh cho trẻ uống:
  - ◆ nước chè, cà phê, nước ngọt có ga
  - ◆ nước trái cây trước khi bú mẹ và trước bữa ăn



15

## Thông điệp 6

**Tăng cường vi chất dinh dưỡng cho trẻ (như vitamin A và sắt) bằng cách lựa chọn thực phẩm giàu vi chất và ăn sản phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng**

- Cho trẻ ăn thực phẩm giàu vi chất như rau, củ, quả có màu vàng đỏ, màu xanh thẫm và thịt, trứng, cá...
- Khuyến khích cho trẻ ăn và uống thêm các sản phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng
- Bà mẹ cho con bú cần được bổ sung vi chất hoặc các thực phẩm tăng cường vi chất để đảm bảo sức khỏe cho bà mẹ và nâng cao chất lượng sữa mẹ



Vi chất  
dinh dưỡng



## Thông điệp 7

**Thực hành vệ sinh cá nhân và thực phẩm tốt**

- Người chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi cho trẻ ăn
- Rửa tay bằng xà phòng cho trẻ trước và sau khi ăn
- Cho trẻ ăn ngay sau khi nấu
- Sử dụng dụng cụ sạch để nấu ăn cho trẻ
- Sử dụng cốc và bát sạch cho trẻ ăn
- Thức ăn cần được đậy cẩn thận
- Tránh sử dụng bình sữa vì khó rửa sạch



## Thông điệp 8



*Khi trẻ bệnh và sau khi khỏi bệnh, cần cho trẻ uống nhiều nước, tăng số lần bú mẹ, khuyến khích trẻ ăn thức ăn mềm và đa dạng*



## Thông điệp 9

*Tập cho trẻ ăn theo nhu cầu, luôn kiên nhẫn, khuyến khích và động viên trẻ*

- Đối với trẻ nhỏ, trực tiếp cho trẻ ăn và với trẻ lớn hơn, nên tập cho trẻ tự ăn
- Tập cho trẻ ăn phối hợp các loại thức ăn khác nhau về mùi vị, độ cứng mềm và thay đổi cách dỗ dành trẻ
- Luôn kiên nhẫn và khuyến khích trẻ ăn. Chú ý khi trẻ đói hoặc no để có giúp đỡ phù hợp
- Hạn chế những tác động xung quanh trong thời gian cho trẻ ăn vì dễ làm trẻ mất tập trung
- Người chăm sóc trẻ nên biết: Thời gian ăn cũng là thời gian trẻ học và được yêu thương - hãy nói chuyện với trẻ và giao tiếp bằng mắt với trẻ khi cho trẻ ăn



## Thông điệp 10

- Nên thường xuyên kiểm tra cân nặng của trẻ để theo dõi sự phát triển
- Tiêm phòng cho trẻ theo đúng lịch tiêm chủng của Trạm y tế để phòng bệnh tật



## CÁC BƯỚC NẤU BỘT CHO TRẺ

### Bước 1: Những lưu ý khi lựa chọn thực phẩm

- Tươi, sạch
- Giàu dinh dưỡng, phù hợp với độ tuổi và sở thích của trẻ
- Khuyến khích sử dụng nguồn thực phẩm sẵn có tại địa phương
- Giá cả hợp lý





## Bước 2: Chuẩn bị công cụ

- Rửa sạch dụng cụ

## Bước 3: Sơ chế nhóm rau, củ, quả

Ví dụ:

- Rau: nhặt sạch, rửa, thái/nghiền nhỏ



- Thịt/cá: Rửa, lọc bỏ gân xơ/xương; Băm nhỏ; Hòa vào chút nước đánh tan
- Trứng gà, vịt: tách bỏ lòng trắng đối với trẻ nhỏ dưới 12 tháng



- Tôm: nhặt tôm, bóc chỉ đen trên sống lưng, băm nhỏ tôm, giã vỏ tôm lọc lấy nước, hòa tôm đã băm vào nước lọc tôm



## Bước 4: Đong đo đủ lượng bột hòa vào nước

## Bước 5: Quấy bột

Đặt nồi bột lên bếp, quấy đều tay  
Đậy vung cho bột chín trong



## Bước 6: Cho các loại thực phẩm

- Nếu nấu bột Trứng: đánh tan lòng đỏ, đặt nồi ra ngoài cho bột hơi nguội rồi đổ trứng vào quấy đều tay để tránh vón. Sau đó đặt tiếp lên bếp
- Nếu là bột thịt, cá, tôm: hòa tan thịt cá tôm đã băm nhuyễn với một chút nước và cho vào quấy cùng bột từ đầu
- Cho thêm rau xanh, quấy đều



## Bước 7: Cho dầu ăn và nước mắm vào nồi bột khuấy đều - đun nhỏ lửa



## Bước 8: Đổ bột ra bát/đĩa và kiểm tra

- Kiểm tra bột chín : Đổ bột ra róc nồi; Bát bột để nguội có độ vồng, khi cho ăn không bị vữa
- Kiểm tra bột đủ đặc: nghiêng thìa thì bột vẫn nằm trên thìa



## Bước 9: Cho trẻ ăn



## Để tăng cường dinh dưỡng cho thức ăn bổ sung, các bà mẹ nên



- Với bột hay các lương thực khác
  - ◆ Nấu với ít nước và làm bột đặc hơn
  - ◆ Rang ngũ cốc trước khi xay thành bột. Hạt bột rang không to lắm nên cần ít nước trong khi nấu.
  - ◆ Cho giá đỗ vào bột làm bột mềm
- Với những thực phẩm như đậu đỗ, rau, thịt, cá: Nghiền hoặc băm nhỏ cho trẻ ăn cả cái thay vì chỉ cho trẻ ăn phần nước
- Thêm các loại thực phẩm giàu năng lượng và dinh dưỡng vào trong bột, cháo.
  - ◆ Cho thêm một thìa sữa bột sau khi nấu
  - ◆ Trộn bột đậu đỗ với bột ngũ cốc trước khi nấu
  - ◆ Cho thêm bột lạc hay vừng
  - ◆ Thêm một thìa dầu ăn, mỡ, bơ

# THỨC ĐƠN CHẾ BIẾN THỨC ĂN BỔ SUNG



28

## BỘT TRỨNG CHO TRẺ 6 -7 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
+ Bột gạo: 2 -3 thìa cà phê	+ Hoà bột với nước lã vừa đủ, đặt lên bếp vừa đun vừa khuấy, để sôi khoảng 5 phút
+ Lòng đỏ trứng gà: 1/2 quả	+ Trứng đánh tơi. Tắt lửa để bột nguội bớt rồi cho trứng vào khuấy đều. Bật lửa để sôi vài phút
+ Dầu hoặc mỡ: 1 - 2 thìa cà phê	+ Cho rau, dầu ăn, nước mắm, khuấy đều đun sôi lên
+ Nước mắm: 1 thìa cà phê	+ Đổ ra bát, cho trẻ ăn
+ Rau băm nhuyễn: 1 thìa	
+ Nước: 1 bát	

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột



29



## BỘT CÁ CHO TRẺ 6 - 7 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
+ Bột gạo: 2 - 3 thìa cà phê + Cá lóc chín gỡ lấy thịt nghiền nát: 2 thìa cà phê + Mỡ hoặc dầu: 1 - 2 thìa cà phê + Rau xanh giã nhỏ: 1 thìa + Nước: 1 bát + Nước mắm: 1 thìa cà phê	+ Giã xương cá lóc lấy nước + Hòa bột vào nước luộc cá và nước lọc xương + Khuấy đều và đun sôi, đậy vung khoảng 5 phút + Cá đã nghiền nát cho vào bát bột để sôi 2 phút + Cho rau, dầu, nước mắm, khuấy đều đun sôi lên

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột



## BỘT THỊT CHO TRẺ 8 - 9 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
+ Bột gạo: 4 thìa cà phê + Thịt (lợn, bò, gà..) băm nhỏ nhuyễn : 3 thìa cà phê + Mỡ hoặc dầu: 2 thìa cà phê + Rau xanh giã nhỏ: 1 - 2 thìa cà phê + Nước mắm: 1 thìa + Nước: 1 bát	+ Hoà bột với nước lã vừa đủ, cho thịt đã băm nhuyễn hòa cùng với bột, đặt lên bếp vừa đun vừa khuấy, để sôi đậy vung khoảng 5 phút + Cho rau, dầu/mỡ, nước mắm khuấy đều đun sôi vài phút + Đổ ra bát cho trẻ ăn

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột



## BỘT LẠC CHO TRẺ 6 -7 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
+ Bột gạo: 4 thìa cà phê + Lạc rang chín, giã nhỏ mịn: 3 thìa cà phê + Mỡ hoặc dầu: 1 thìa cà phê + Rau xanh giã nhỏ: 1 -2 thìa cà phê + Nước mắm: 1 thìa cà phê + Nước: 1 bát	+ Hoà bột với nước lã vừa đủ, đặt lên bếp vừa đun vừa quấy, để sôi khoảng 5 phút + Lạc giã nhỏ, mịn cho vào bột để sôi vài phút + Cho rau, mỡ, nước mắm khuấy đều đun sôi lên + Đổ ra bát cho trẻ ăn

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột



## BỘT CUA CHO TRẺ 8 -9 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
+ Bột gạo: 4 thìa cà phê + Nước lọc cua: 1 bát + Mỡ hoặc dầu: 1 thìa cà phê + Rau xanh giã nhỏ: 1 - 2 thìa cà phê + Nước mắm: 1 thìa cà phê	+ Hoà bột gạo với nước lọc cua, vừa đun vừa quấy sôi, đầy vung khoảng 5 phút + Cho rau xanh giã nhỏ cho vào bột để sôi vài phút + Cho gạch cua đã lọc vào khuấy đều, cho dầu/mỡ, nước mắm, khuấy đều đun sôi lên + Đổ ra bát cho trẻ ăn

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột thơm không tanh. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột



## BỘT TÔM CHO TRẺ 6 -7 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Bột gạo: 4 thìa cà phê</li><li>+ Tôm bóc vỏ giã nhỏ: 3 thìa cà phê</li><li>+ Rau xanh giã nhỏ: 1 thìa cà phê</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa cà phê</li><li>+ Nước: 1 bát</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Giã vỏ tôm lọc lấy nước.</li><li>+ Cho tôm giã/băm nhỏ hòa vào nước lọc tôm và cho bột gạo vào hòa tan. Vừa đun vừa khuấy đều. Khi sôi dậy vung khoảng 5 phút.</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ.</li><li>+ Cho nước mắm, dầu quấy đều đun sôi lên.</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

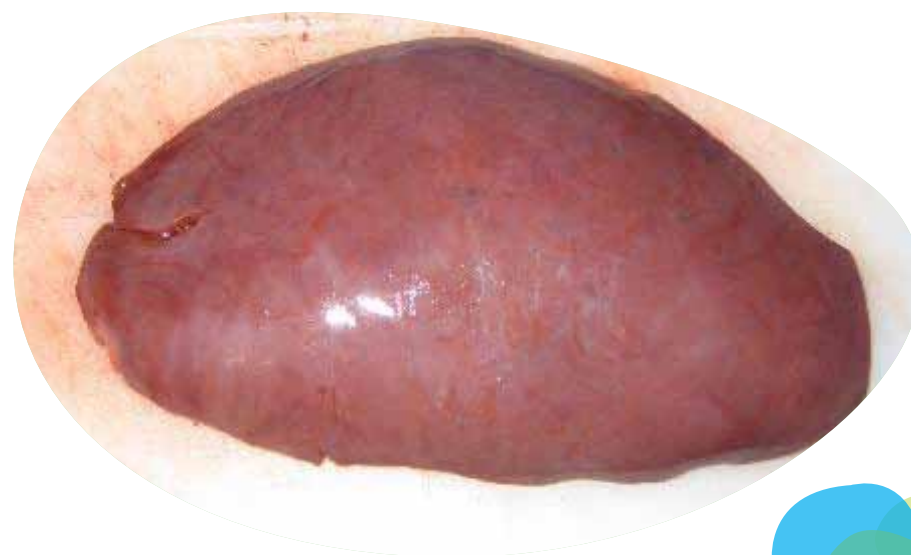
**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột.



## BỘT GAN CHO TRẺ 10 -12 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Bột gạo: 4 thìa cà phê</li><li>+ Gan (lợn, gà) băm hoặc nghiền nát: 3 thìa cà phê</li><li>+ Dầu ăn: 2 thìa cà phê</li><li>+ Rau xanh giã nhỏ: 2 thìa cà phê</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa cà phê</li><li>+ Nước: 1 bát con</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Hoà bột với nước lã vừa đủ, đặt lên bếp vừa đun vừa quấy, để sôi khoảng 5 phút</li><li>+ Gan băm nhỏ hoặc nghiền nát cho vào bột để sôi vài phút</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ</li><li>+ Cho nước mắm, dầu quấy đều đun sôi lên</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

**Thành phẩm:** bột chín trong, đổ bột ra róc xoong. Bột để 1 lúc có độ vồng của bột.



## CHÁO CÁ CHO TRẺ TỪ 10 – 12 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Cháo sơ chế: 5 thìa cà phê</li><li>+ Cá lược chín, gỡ thịt nghiền nát: 3 thìa cà phê</li><li>+ Mỡ hoặc dầu: 1 - 2 thìa cà phê</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa cà phê</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đun sôi cháo đã sơ chế</li><li>+ Cá lược chín gỡ thịt nghiền nát cho vào cháo để sôi vài phút</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ vào</li><li>+ Cho nước mắm, dầu quấy đều đun sôi lên</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

## CHÁO TÔM CHO TRẺ TỪ 10 – 12 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Cháo sơ chế: 5 thìa cà phê</li><li>+ Tôm bóc vỏ: 3 thìa cà phê</li><li>+ Mỡ hoặc dầu: 2 thìa cà phê</li><li>+ Rau xanh giã nhỏ: 2 thìa cà phê</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đun sôi cháo sơ chế.</li><li>+ Tôm bóc vỏ giã nhỏ cho vào cháo để sôi vài phút</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ vào</li><li>+ Cho nước mắm, dầu, quấy đều đun sôi lên</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

## CHÁO THỊT CHO TRẺ TỪ 10 – 12 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Cháo sơ chế: 5 thìa cà phê</li><li>+ Thịt (lợn, bò, gà...) băm nhỏ, nhuyễn: 3 thìa cà phê</li><li>+ Mỡ hoặc dầu: 2 thìa cà phê</li><li>+ Rau xanh giã nhỏ: 2 thìa</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa cà phê</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đun sôi cháo đã sơ chế</li><li>+ Cá lược chín gỡ thịt nghiền nát cho vào cháo để sôi vài phút</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ vào</li><li>+ Cho nước mắm, dầu quấy đều đun sôi lên</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

## CHÁO TRỨNG CHO TRẺ TỪ 10 – 12 THÁNG TUỔI

Thành phần	Cách làm
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Cháo sơ chế: 5 thìa cà phê</li><li>+ Trứng gà 1 quả (lòng đỏ) hoặc 4 quả trứng chim cút</li><li>+ Mỡ hoặc dầu: 1-2 thìa cà phê</li><li>+ Rau xanh giã nhỏ: 2 thìa cà phê</li><li>+ Nước mắm: 1 thìa cà phê</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đun sôi cháo sơ chế</li><li>+ Lấy lòng đỏ bỏ vào bát đánh đều cho vào bột vừa đổ vừa quấy đều, để sôi vài phút</li><li>+ Cho rau xanh giã nhỏ vào</li><li>+ Cho nước mắm, dầu quấy đều đun sôi lên.</li><li>+ Đổ ra bát cho trẻ ăn</li></ul>

## MỘT SỐ THỰC ĐƠN NẤU CƠM CHO TRẺ TỪ 2 - 5 TUỔI

+ Cơm: 2 lưng bát con + Thịt trộn đậu phụ viên rán hoặc hấp + Canh cua rau muống	+ Cơm: 2 lưng bát con + Thịt trộn đậu phụ viên rán hoặc hấp + Canh rau cải nấu thịt
+ Cơm: 2 lưng bát con + Thịt nạc vai băm rim nước mắm + Canh cải nấu tôm	+ Cơm: 2 lưng bát con + Cá sốt cà chua + Canh rau ngót nấu thịt
+ Cơm: 2 lưng bát con + Trứng trộn thịt rán + Canh cua rau ngót	+ Cơm: 2 lưng bát con + Chả cá + Canh bí nấu tôm
+ Cơm: 2 lưng bát con + Gan xào giá hoặc đậu quả + Canh tôm nấu cà chua	+ Cơm: 2 lưng bát con + Bắp cải xào thịt + Canh cải nấu cá
+ Cơm: 2 lưng bát con. + Chả lá lốt + Canh bí đỏ nấu lạc	+ Cơm: 2 lưng bát con + Trứng hấp mộc nhĩ nấm hương + Canh bí xanh nấu sườn

## MẪU THỰC ĐƠN TUẦN CHO TRẺ 7-9 THÁNG

Giờ	Thứ 2-4	Thứ 3-5	Thứ 6-CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu: 1/3-1/2 quả	Đu đủ: 50g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 50g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cá	Bột tôm	Bột thịt
16h	Nước cam	Nước cam	Nước cam	Nước cam
17h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
20h	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn



## MẪU THỰC ĐƠN TUẦN CHO TRẺ 10 - 12 THÁNG

Giờ	Thứ 2-4	Thứ 3-5	Thứ 6-CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối tiêu: 1/2-1 quả	Đu đủ: 100g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 100g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột cá
16h	Nước cam	Nước cam	Nước cam	Nước cam
17h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
20h	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn	Bột dinh dưỡng chế biến sẵn



## MẪU THỰC ĐƠN TUẦN CHO TRẺ 1 - 2 TUỔI



Giờ	Thứ 2-4	Thứ 3-5	Thứ 6-CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
8h	Cháo thịt lợn	Cháo thịt gà	Cháo thịt bò	Cháo trứng
10h	Chuối tiêu: 1 quả	Đu đủ: 100g	Hồng xiêm: 1 quả	Xoài: 100g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	Súp thịt bò khoai	Súp đậu xanh bí đỏ	Cháo tôm	Cháo lạc bí đỏ
16h	Nước cam	Nước cam	Nước cam	Nước cam
17h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
20h	Cháo cá	Cháo lươn	Cháo thịt lợn	Cháo lươn

## Một số câu hỏi thường gặp

**1** Con tôi được 8 tháng tuổi, cháu biếng ăn, không muốn ăn gì chỉ bú mẹ và uống sữa. Tôi lo cháu bị thiếu chất, vậy tôi cần bổ sung chất gì cho cháu?

Chị cần đưa cháu đi cân để xem cháu có bị suy dinh dưỡng hay không, nếu cháu không suy dinh dưỡng là chế độ ăn của cháu đủ năng lượng. Tuy nhiên khẩu phần ăn chỉ là sữa thì thiếu nhiều chất dinh dưỡng nên chị vẫn cần tập cho cháu ăn bột hoặc cháo nấu đủ dinh dưỡng khi cháu đói và cho ăn nhiều bữa nhỏ với lượng ít, tăng dần để cháu làm quen với thức ăn lạ. Chị cho bé uống sữa sau khi ăn bột/cháo để đảm bảo bé không bị đói.



**2** Con tôi 9 tháng tuổi, cháu ăn cháo rất ít. Tôi nghe nói nếu cho bé ăn cơm thì bé cứng cáp hơn, vậy tôi có nên chuyển sang cho bé ăn cơm không?

Theo quan niệm của ông bà ta trước kia thì cho trẻ ăn cơm sớm, trẻ sẽ mau cứng cáp. Đó là quan niệm sai lầm không có cơ sở khoa học mà ngược lại còn có ảnh hưởng đến tiêu hóa, sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Cho trẻ ăn cơm sớm khi bộ máy tiêu hóa của trẻ chưa thích nghi kịp thời từ chế độ ăn sữa sang thức ăn mềm và cuối cùng là thức ăn cứng, nhất là khi trẻ chưa có răng hàm nên chưa nhai được cơm. Do đó trẻ 9 tháng tuổi nên chỉ cho ăn thức ăn mềm như cháo, bột. Thức ăn cần chế biến đúng cách, đa dạng, tránh gây nhàm chán cho trẻ.



### 3 Khoảng 2 tuần nay, con tôi rất biếng ăn, bình thường bé ăn được gần 1 bát bột/bữa nhưng nay bé không chịu ăn, vậy tôi phải làm thế nào?

Khi trẻ biếng ăn, ta cần phải tìm hiểu nguyên nhân để có thể can thiệp một cách hiệu quả. Nguyên nhân biếng ăn thường gặp: trẻ bị bệnh cấp tính như viêm họng, viêm phế quản, rối loạn tiêu hóa, nhiễm virus, mọc răng, sung nướu, trẻ mãi chơi, ăn uống không đúng giờ giấc, trẻ hay ăn quà vặt hoặc uống nước ngọt, sữa trước bữa ăn, thức ăn chế biến không hợp khẩu vị, thức ăn đơn điệu lặp đi lặp lại nhiều lần, ngoài ra đôi khi cho trẻ quá khó uống thuốc nên các bà mẹ cho lẫn thuốc vào thức ăn làm trẻ sợ và cảnh giác với thức ăn đó.

Do đó, tùy theo nguyên nhân chúng ta sẽ có can thiệp khác nhau, nguyên tắc chung là cần cho trẻ ăn theo bữa, trung bình 3 bữa ăn chính/ngày, trước bữa ăn chính không nên cho trẻ ăn quà vặt và uống nước ngọt.



### 4 Cháu nhà tôi không chịu ăn rau, vậy tôi phải làm thế nào? Tôi có thể cho cháu ăn trái cây thay cho rau được không?

Rau tuy không cung cấp nhiều năng lượng nhưng lại là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất quan trọng trong bữa ăn. Rau cũng là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng, giúp cho quá trình tiêu hóa thức ăn, phòng chống táo bón. Vì thế rau là một trong những thành phần không thể thiếu trong bữa ăn của trẻ. Chúng ta cần tập cho trẻ ăn rau sớm bằng cách băm thái nhỏ cho vào trong bột và cháo, cần tăng dần từ ít đến nhiều và thay đổi các loại rau khác nhau trong bữa ăn hàng ngày của trẻ. Nếu cháu trên 9 tháng tuổi, có thể luộc rau hoặc đậu quả, cà rốt... cho cháu cầm nắm và tự ăn, điều đó sẽ tạo sự thích thú cho trẻ.

Trái cây cũng là nguồn vitamin và khoáng chất bổ ích cho cơ thể nhưng nếu dùng trái cây thay cho rau là không khoa học vì rau chứa nhiều chất hơn. Nên bên cạnh việc cho trẻ uống nước trái cây hoặc trái cây nghiền, vẫn cần cho trẻ ăn rau xanh nên chỉ cho ăn thức ăn mềm như cháo, bột. Thức ăn cần chế biến đúng cách, đa dạng, tránh gây nhàm chán cho trẻ.





**5** Tôi nghe nói cho trẻ ăn nhiều dầu mỡ sẽ làm cho trẻ bị khó tiêu, hoặc bị tiêu chảy, vậy tôi có nên cho thêm dầu mỡ vào thức ăn của trẻ không?

Dầu mỡ là thức ăn giàu năng lượng và dễ hấp thu. Cho trẻ ăn dầu mỡ ngoài vấn đề cung cấp đủ năng lượng cho trẻ, nó còn giúp trẻ hấp thu các vitamin tan trong dầu như A, D, E, K. Thực chất khi trẻ bú mẹ thì sữa mẹ có chứa lượng chất béo rất cao, cung cấp đến 50% năng lượng của khẩu phần, vì vậy thức ăn bổ sung cho trẻ cũng cần chứa nhiều chất béo để đáp ứng được nhu cầu của trẻ. Như vậy, bổ sung dầu mỡ vào thức ăn trẻ là điều cần thiết. Trong trường hợp nếu trẻ đang rối loạn tiêu hóa nên bổ sung dầu ăn và từ ít đến nhiều cho đến khi trẻ khỏe mạnh trở lại. Trong mỗi bát bột/ cháo nên cho 1-2 thìa cà phê dầu mỡ.



**6** Con tôi không thích ăn thịt, vậy tôi có thể nấu bột/ cháo với nước xương hoặc nước thịt để cho bé ăn được không?

Nhiều người vẫn cho rằng trong nước hầm xương, nước thịt có nhiều chất bổ và giàu canxi giúp xương trẻ phát triển tốt và cứng cáp. Điều đó hoàn toàn sai. Trong nước xương, nước thịt chỉ chứa một số chất tạo mùi vị thơm ngon và kích thích thèm ăn. Những chất này không có tác dụng giúp trẻ tăng trưởng và xương cứng cáp. Do đó khi cho trẻ ăn cần cho trẻ ăn cả cái thì mới đảm bảo đủ chất cho trẻ. Ngoài ra, nước xương gây khó tiêu, đầy bụng và tiêu chảy cho trẻ. Vì vậy, không dùng nước xương để nấu bột cho trẻ



**7** Con tôi 10 tháng tuổi, tôi thường xuyên cho cháu ăn cháo ăn liền vì nghe nói cũng đủ chất, vậy có tốt không?

Cháo ăn liền rất thuận tiện cho những người thiếu thời gian và có thể dùng để đổi món xen kẽ với những thực phẩm khác. Nếu chỉ ăn cháo ăn liền thì bé sẽ không đủ chất dinh dưỡng. Cháo ăn liền chủ yếu chỉ có chất bột và một ít chất béo (trong gói gia vị), hầu như không có chất đạm và rau. Nếu con chị thích vị cháo ăn liền hoặc nếu lúc nào đó chị không có thời gian hầm cháo từ gạo thì chị có thể cho cháu ăn cháo ăn liền nhưng nên cho thêm 2 thìa thịt, cá..., 1 thìa dầu ăn và 1 thìa rau vào cháo khi nấu cho cháu ăn để đảm bảo đủ chất.



**8** Con tôi được 12 tháng, bé ăn cháo, bột rất tốt, một ngày 3 bát con nhưng tăng cân chậm, mỗi tháng lên có 200g. Vậy tôi phải làm gì để cháu tăng cân tốt?

Bình thường bé trên 6 tháng tuổi trung bình tăng khoảng 400-600 g một tháng. Trường hợp con chị chỉ tăng được 200g/tháng, mặc dầu về số lượng thực phẩm cháu ăn có vẻ đủ nhưng cần xem xét lại chất lượng của bữa ăn. Trước hết về độ đặc của cháo/bột, bình thường cháu phải ăn đủ đặc 10% tức là trong 100ml cháo bột cần cho 10g bột/gạo. Chị có thể kiểm tra bằng cách sau khi nấu xong, dùng thìa xúc bột và nghiêng thìa thì bột vẫn đọng lại trên thìa tức là bát bột đủ đặc. Ngoài ra, chị cần cho thêm các thực phẩm giàu đạm (thịt, cá, trứng, tôm...) và dầu mỡ (1-2 thìa/bát bột). Nếu bát bột/cháo loãng và không bổ sung đủ đạm béo thì không cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho trẻ hoạt động và phát triển, bé sẽ chậm lên cân hoặc lên cân không tốt. Tuy nhiên, ở một số bé có mức chuyển hóa cao, trẻ bị dị tật bẩm sinh, tim bẩm sinh hoặc nhiễm kí sinh trùng (giun sán)... cũng có thể chậm lớn mặc dù dinh dưỡng đầy đủ. Khi đó, chị cần cho bé đi khám ở bệnh viện để tìm nguyên nhân và điều trị hiệu quả hơn.



**9** Con tôi được 6 tháng và tôi tập cho bé ăn bột thì bé tiêu chảy 2 lần một ngày và nôn 2 lần, vậy tôi có nên tiếp tục cho bé ăn nữa hay không?

Khi trẻ bắt đầu tròn 6 tháng tuổi, chị cho cháu tập ăn là phù hợp. Bé đi ngoài 2 lần một ngày thì chưa gọi là tiêu chảy vì tiêu chảy được định nghĩa là đi ngoài trên 3 lần một ngày và phân nhiều nước. Do đó, bé chỉ bị rối loạn tiêu hóa do chưa quen với thức ăn lạ mà thôi. Vậy chị nên tập cho bé ăn từ từ. Bắt đầu cho bé ăn ít một, mới đầu là 2-3 thìa bột loãng (bột gạo, có thể nấu bột với sữa) sau đó tăng dần và cho thêm những thực phẩm khác như thịt, trứng, rau... Cá và thủy sản nên tập cho cháu khi cháu được 7-8 tháng. Dầu mỡ nên cho từ 1-2 thìa cho một bát bột. Tập từ từ tùy theo thích nghi của bé, chị không nên sợ hãi để rồi không bao giờ cho bé ăn nữa, như vậy bé sẽ không quen được với thức ăn bổ sung và sẽ bị suy dinh dưỡng. Khi lựa chọn thực phẩm để nấu cho trẻ cần chọn thực phẩm tươi, sạch, các dụng cụ chuẩn bị và cho trẻ ăn phải rửa sạch và tráng nước sôi.

Chị lưu ý nếu bột nấu còn sống thì trẻ cũng tiêu chảy. Để biết bột đã chín chưa, chị cần kiểm tra: đổ bột ra bát thì đáy nồi không bị dính bột (róc nồi), để bột nguội vài phút thì bát bột có bề mặt võng lên, khi cho bé ăn thì bột không bị chảy nước (không bị vữa)

Nếu đã thực hiện như vậy rồi mà bé vẫn tiêu chảy và nôn thì chị nên cho bé đi khám để bác sĩ kiểm tra tình trạng của bé.





- Chịu trách nhiệm nội dung:** Tổ chức Plan tại Việt Nam
- Bản quyền:** Tổ chức Plan tại Việt Nam
- Quy định sao chép:** Có thể sao chép, trích dẫn cuốn sách này nhằm phục vụ hoạt động giáo dục hoặc vì các mục đích phi thương mại khác mà không cần xin phép đơn vị giữ bản quyền. Tuy nhiên cần ghi rõ nguồn tài liệu khi sao chép hay trích dẫn
- Xuất bản lần đầu:** 2011
- Thiết kế:** Luck House Graphics
- Tư vấn kỹ thuật:** Viện dinh dưỡng Trung ương
- Biên tập:** Trần Thu Quỳnh, Phạm Hồng Hạnh, Trần Văn Thống, Nguyễn Thị Tuyết Mai
- Địa chỉ liên hệ:** Tổ chức Plan tại Việt Nam  
Tầng 10, Tòa nhà Thủ Đô, 72 Trần Hưng Đạo, Hà Nội  
Điện thoại: 04 3 8220 661 Fax: 04 3 8223 004  
Email: vietnam.co@plan-international.org  
Website: [www.plan-international.org/where-we-work/asia/vietnam](http://www.plan-international.org/where-we-work/asia/vietnam)