



Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

www.mattroibetho.vn

Sổ tay cho bé ăn bổ sung

Alive & Thrive Vietnam

203-204, E4B

Khu Ngoại giao Đoàn Trung Tự

Số 6 Đặng Văn Ngữ, Hà Nội

Điện thoại: +84-4-3573 9066

Fax: +84-4-3573 9063



Dinh dưỡng hôm nay, sức khỏe cho ngày mai

www.mattroibetho.vn



Sổ tay cho bé ăn bổ sung



MỤC LỤC

1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng cho bé trong 1000 ngày vàng đầu đời.....	3
2. Tầm quan trọng của việc ăn dặm/ ăn bổ sung	7
3. Nên cho bé bắt đầu ăn bổ sung thể nào.....	8
4. Các nhóm thực phẩm dành cho trẻ ăn bổ sung.....	9
5. Quy trình chế biến thức ăn cho trẻ.....	11
6. Các cách làm tăng đậm độ năng lượng thức ăn cho trẻ (tăng độ đậm đặc).....	13
7. Một số điểm lưu ý khi chuẩn bị thức ăn bổ sung cho trẻ	15
8. Đảm bảo bữa ăn của trẻ vệ sinh và an toàn cho trẻ	16
9. Cách cho trẻ ăn tích cực: phòng chống biếng ăn.....	17
10. Dinh dưỡng cho trẻ ốm (trẻ bệnh)	20
11. Một số thực đơn gợi ý cho trẻ ăn bổ sung.....	22
12. Bảng kiểm thực hành tốt cho trẻ ăn bổ sung.....	25
13. Một số câu hỏi thường gặp.....	26
14. Lịch tiêm chủng cho trẻ em.....	30



Tầm quan trọng của dinh dưỡng cho bé trong 1000 ngày vàng đầu đời

1000 ngày vàng bắt đầu từ lúc bạn có thai và kéo dài đến khi bé được 2 tuổi.

Trẻ không được nuôi dưỡng đúng cách trong 1000 ngày vàng này sẽ bỏ lỡ cơ hội phát triển tối đa về thể chất và trí tuệ, trẻ dễ tăng cân quá nhanh và khi trưởng thành dễ gặp nguy cơ dẫn đến các biến chứng của béo phì và các bệnh mãn tính khác.



Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng:

1. Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có chỉ số thông minh cao hơn, khả năng học tập tốt hơn và thu nhập cao hơn khi trưởng thành.
2. Trẻ được nuôi dưỡng đúng cách sẽ có hệ miễn dịch tốt và phát huy hết tiềm năng về thể chất và trí tuệ trong tương lai.
3. Trẻ em được nuôi dưỡng đúng cách sẽ tăng gấp 10 lần khả năng vượt qua những bệnh gây tử vong ở trẻ em như tiêu chảy hay viêm phổi.
4. Trẻ sơ sinh được bú sữa mẹ sẽ tăng gấp 6 lần khả năng sống so với trẻ không được bú sữa mẹ.
5. Dinh dưỡng đúng cách sẽ ngăn chặn được 1 phần 5 nguy cơ tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi.



1000 ngày vàng đầu tiên của trẻ thực sự rất đáng giá. Nuôi dưỡng bé thật tốt trong giai đoạn này chính là sự đầu tư đúng đắn nhất để bé lớn lên mạnh khỏe, thông minh và hạnh phúc.

Trong 1000 ngày đầu đời, có 3 cửa sổ cơ hội để đầu tư vào dinh dưỡng cho bé

Chuẩn bị kiến thức mang thai



280 ngày

0- 6 tháng: (180 ngày) nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn



180 ngày

6- 24 tháng: Ăn bổ sung và tiếp tục bú mẹ

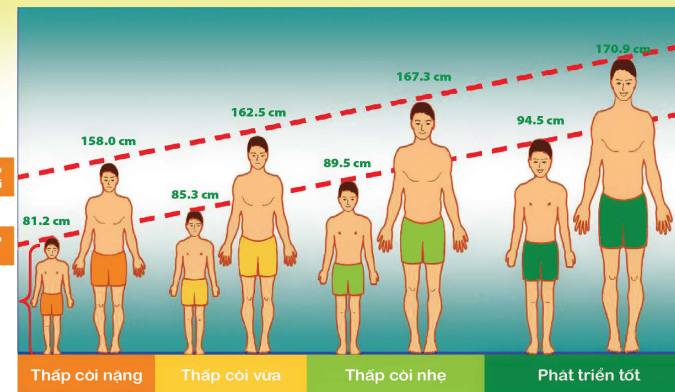


540 ngày

1000 ngày

1. Khi mang thai, bạn cần phải giữ gìn sức khỏe và có chế độ ăn uống thật tốt. Trong 3 tháng cuối thai kỳ, người phụ nữ có thai cần tìm hiểu và được tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ.
2. Khi trẻ từ 0 – 6 tháng tuổi (180 ngày), người mẹ cần được hỗ trợ để đảm bảo tiếp xúc da kề da với trẻ, cho trẻ bú ngay sau khi sinh và nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu (không nước, không sữa bột, không thức ăn bổ sung).
3. Khi trẻ từ 6 – 24 tháng tuổi, người mẹ cần cho trẻ ăn bổ sung phù hợp với độ tuổi của trẻ và tiếp tục cho con bú đến khi trẻ được 24 tháng hoặc lâu hơn.

Nghiên cứu cho thấy rằng chiều cao của trẻ lúc 2-3 tuổi có liên quan mật thiết đến chiều cao của bé khi trưởng thành. Vì vậy, nếu trẻ bị thấp còi khi còn nhỏ, khi trưởng thành cũng sẽ thấp, trong khi một em bé khác được nuôi dưỡng để phát triển tốt khi còn nhỏ sẽ trở thành một người trưởng thành cao lớn.



Nguồn: nghiên cứu INCAP, Guatemala 2007

Vì vậy để tương lai bé lớn lên cao lớn, khỏe mạnh và thông minh, bạn hãy đầu tư vào dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu đời của trẻ.

Làm thế nào để bé có được dinh dưỡng tối ưu trong 1000 ngày vàng đầu đời:

Trong mỗi giai đoạn của sổ cơ hội, bạn cần làm theo các khuyến nghị sau:

a. Cửa sổ cơ hội 1: Mang thai

Trong thời gian mang thai, bạn cần nguồn dinh dưỡng hợp lý cho sức khỏe của chính bạn và con bạn. Bạn cần:

- Ăn thêm ít nhất một bữa mỗi ngày;
- Uống bổ sung viên sắt và axit folic hàng ngày;
- Ăn thức ăn giàu sắt: thịt có màu đỏ, cá, trứng, ngũ cốc, và rau xanh để tăng cường chất sắt, ngăn ngừa thiếu máu;
- Ăn nhiều hoa quả và đậu đỗ để tăng cường chất xơ;
- Uống nước thường xuyên;

b. Cửa sổ cơ hội 2: Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi:

Trong vòng 1 giờ sau khi sinh

Hãy cho bé được bú mẹ càng sớm càng tốt ngay sau khi sinh. Việc bé được bú mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh là rất quan trọng để bé nhận được những giọt sữa đầu tiên hay còn gọi là sữa non, đóng vai trò như một liều vắc-xin đầu tiên cho trẻ, giàu vitamin A, kháng thể và các thành phần bảo vệ khác.

- Việc cho trẻ bú, đặc biệt là khi bé được áp vào làn da của bạn, sẽ giúp trẻ ổn định thân nhiệt, hô hấp và đường huyết, **giúp trẻ cảm thấy được che chở và yêu thương.**
- Không cho trẻ ăn uống bất cứ thứ gì khác ngoài sữa mẹ, **không cho** bé uống nước, sữa bột, nước đường và mật ong. Cho bé ăn/ uống những loại thức ăn/ nước uống đó có thể gây nguy hiểm cho bé, làm bé bị ỉa chảy.
- Ngay cả khi bạn phải mổ đẻ, bạn cũng vẫn có thể cho con bú với sự trợ giúp của người nhà hay cán bộ y tế.
- Khi mới đẻ, dạ dày con bạn rất nhỏ (chỉ chứa khoảng 5 -7 ml), vì vậy trong vòng 3 ngày đầu sau sinh, bé chỉ cần một lượng nhỏ sữa non/ sữa mẹ trong mỗi lần bú.

☀ Trẻ từ 1 giờ sau sinh đến 6 tháng tuổi

Từ khi sinh đến 6 tháng tuổi (180 ngày), bạn chỉ cần cho trẻ bú hoàn toàn bằng sữa mẹ, không cần bổ sung thêm sữa bột hoặc thức ăn hay các đồ uống khác kể cả nước. Sữa mẹ có đủ nước và mọi chất dinh dưỡng mà con bạn cần trong 6 tháng đầu như protein, chất béo, các vitamin và nhiều khoáng chất... Sữa mẹ cũng chứa rất nhiều kháng thể giúp con bạn phòng tránh bệnh tật.

Bạn không cần cho trẻ uống thêm nước, ngay cả khi trời nóng vì sữa mẹ chứa đủ nước để giúp con bạn có đủ nước. Cho con bạn uống nước hoặc các loại thức uống khác sẽ làm đầy dạ dày bé, khiến trẻ không muốn bú sữa mẹ, làm giảm đáng kể lượng dưỡng chất hấp thụ được từ sữa mẹ và tăng nguy cơ nhiễm bệnh từ nguồn nước nhiễm khuẩn hoặc bình nước trẻ bú. Sữa mẹ sẽ càng tiết ra nhiều hơn khi bạn cho con bú nhiều hơn.

Thật tuyệt vời khi bạn cho bé bú sữa mẹ hoàn toàn, bạn không chỉ làm tăng cường hệ thống miễn dịch của trẻ và cung cấp cho trẻ tất cả các chất dinh dưỡng cơ bản bé cần để phát triển mà còn giúp bạn giảm nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng.

Sữa mẹ có đầy đủ DHA/ ARA và các học môn cơ bản giúp não bộ và trí tuệ bé phát triển tối đa và để hoàn thiện hệ thống tiêu hóa.



c. Cơ hội của số 3: Từ 6 đến 24 tháng tuổi

Từ khi bé **tròn 6 tháng tuổi (180 ngày)**, **không sớm hoặc muộn hơn**, song song với việc nuôi con bằng sữa mẹ, bạn cần bắt đầu cho bé ăn bổ sung. Lúc này, sữa mẹ không cung cấp đủ toàn bộ nhu cầu dinh dưỡng mà con bạn cần nữa.

- Từ 6-8 tháng, trẻ cần được cho ăn thức ăn dạng đặc dần 2 đến 3 bữa một ngày. Bạn hãy tăng thêm số bữa và lượng thức ăn mỗi bữa khi trẻ lớn lên.
- Khi con bạn bắt đầu ăn bổ sung, bạn hãy tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ càng lâu càng tốt – ít nhất là đến 24 tháng tuổi vì trong giai đoạn này sữa mẹ vẫn cung cấp 40% đến 60% nguồn dinh dưỡng tốt cho bé từ 6 – 24 tháng tuổi.

Khi trẻ lớn dần, con bạn sẽ cần dinh dưỡng từ nhiều loại thực phẩm đa dạng, đặc biệt là thức ăn có nguồn gốc động vật như trứng, thịt, gan và cá cùng với rau củ và hoa quả.

- Rửa tay với xà phòng trước khi chuẩn bị bữa ăn hoặc cho trẻ ăn để bảo vệ trẻ.



☀ Tầm quan trọng của việc ăn dặm/ ăn bổ sung

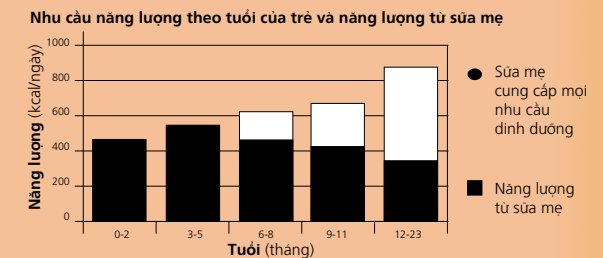
Ăn dặm hay ăn bổ sung là việc cho bé ăn thêm các thức ăn đặc khác ngoài sữa mẹ để bổ sung đầy đủ nguồn dinh dưỡng trẻ cần. Thời điểm thích hợp để bắt đầu cho bé ăn bổ sung là 6 tháng (180 ngày) – KHÔNG SỚM HƠN, KHÔNG MUỘN HƠN.



Nguồn: WHO/UNICEF, tư vấn IYCF 2006

Trong 6 tháng đầu (180 ngày), sữa mẹ đã cung cấp 100% mọi dưỡng chất mà con bạn cần để phát triển. Sữa mẹ là loại thức ăn và thức uống duy nhất mà con bạn cần trong vòng 6 tháng đầu đời.

Từ 6 đến 12 tháng, sữa mẹ tiếp tục cung cấp hơn một nửa (60%) nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, vì vậy trẻ cần được cho ăn thức ăn bổ sung để đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.



Khi trẻ được 6 tháng tuổi (180 ngày) là thời gian thích hợp nhất để bắt đầu ăn bổ sung. Cho trẻ ăn dặm quá sớm (trước 180 ngày) hoặc quá muộn (sau 180 ngày) đều không tốt cho con bạn vì:

☀ **Quá sớm:** dưới 6 tháng tuổi, hệ tiêu hóa của bé còn quá non trẻ chỉ thích hợp với sữa mẹ. Cho trẻ ăn quá sớm làm trẻ bú ít đi vừa bỏ phí nguồn dinh dưỡng và kháng thể tốt nhất lại vừa làm sự tiết sữa giảm dần. Hơn thế nữa khi trẻ ăn thêm thức ăn khác sớm khi hệ tiêu hóa của trẻ còn yếu thì trẻ dễ bị tiêu chảy và các bệnh khác.

☀ **Quá muộn:** Sữa mẹ không còn cung cấp đủ dinh dưỡng cho bé vì vậy trẻ không nhận được đủ thức ăn cần cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường của bé làm trẻ chậm lớn và chậm phát triển, dễ có nguy cơ thiếu vi chất và suy dinh dưỡng.

Từ 12 -24 tháng, sữa mẹ cung cấp ít nhất một phần ba nhu cầu dinh dưỡng của trẻ (30 -40%). Vì vậy bé cần được tiếp tục bú mẹ để tận dụng được nguồn dinh dưỡng quý giá. Bạn hãy cho bé bú đến tận 2 tuổi hoặc lâu hơn nữa. Ngoài ra sữa mẹ còn tiếp tục cung cấp các yếu tố bảo vệ giúp trẻ khỏi mắc nhiều loại bệnh tật. Việc cho con bú cũng tạo sự gần gũi mẹ con giúp trẻ phát triển tối đa về mặt thể chất, tinh thần và tâm lý.

Nên cho bé bắt đầu ăn bổ sung thế nào

Khi tròn 6 tháng tuổi (180 ngày), khi con bạn bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của bé cần có thời gian để thích nghi với thức ăn, trẻ cần học cách nhai, đảo thức ăn trong miệng và nuốt thức ăn. Vì vậy bạn nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn mỗi lần ăn 2-3 thìa nhỏ/ lần x 2 lần/ ngày. Thời gian tập cho trẻ tập ăn thường trong vòng vài ba ngày (không nên kéo dài thời gian tập ăn quá 1 tuần). Sau đó tăng dần **lượng thức ăn** để phù hợp với độ tuổi của bé cũng như tăng dần **độ đậm đặc** của thức ăn.

Khẩu phần ăn của trẻ cũng cần tăng dần theo độ tuổi như khuyến cáo của Viện Dinh Dưỡng trong bảng dưới đây:

Tuổi	Khuyến nghị			
	Độ đậm đặc	Số bữa/ngày	Số lượng mỗi bữa ăn	Các loại thức ăn
0-6 tháng (180 ngày)	Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn	Cho bú mẹ theo yêu cầu	Tùy theo nhu cầu của trẻ	Tham khảo thực đơn cho bé trang 22
6 - 9 tháng	Bột loãng rồi đặc dần, thức ăn nghiền, xay nhỏ, băm nhỏ chế biến thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt.	2-3 bữa chính + 1-2 bữa phụ + bú mẹ thường xuyên	2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) tăng dần lên ½ bát 250 ml	
9 - 12 tháng	Cháo và thức ăn thái nhỏ, nghiền. Mẹo: Có thể chế biến các mẫu nhỏ thức ăn trẻ có thể cầm nắm được để tập cho trẻ có phản xạ nhai.	3-4 bữa + 1-2 bữa phụ + bú mẹ theo nhu cầu	½ đến ¾ bát 250 ml	
12 - 24 tháng	Cháo/ Com và thức ăn cùng với gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền làm mềm nhỏ hơn so với thức ăn của người lớn để phù hợp với khả năng nhai của bé. Cho trẻ các mẫu thức ăn nhỏ để trẻ tự ăn nhưng tránh cho trẻ ăn những thức ăn dễ gây hóc....	3-4 bữa + 1-2 bữa phụ + bú mẹ theo nhu cầu	¾ đến 1 bát 250 ml	

Lưu ý: Nếu trẻ được bú mẹ đầy đủ thì không cần cho trẻ ăn thêm bất cứ loại sữa bột nào.

Khi trẻ ăn bổ sung vẫn duy trì cho trẻ bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng tuổi.

Bữa chính: là các bữa bột, cháo, com... được chế biến phù hợp theo nhu cầu và độ tuổi của trẻ
Bữa phụ: Bánh quy, hoa quả, sữa chua, trứng... (chiếm 5-10% năng lượng trong ngày).

Các nhóm thực phẩm dành cho trẻ ăn bổ sung



Nhóm thức ăn giàu chất bột (thức ăn giúp cung cấp năng lượng cho bé):

Đó là nhóm thức ăn cung cấp nhiệt lượng chủ yếu trong khẩu phần ăn, thường là các loại ngũ cốc. Ở nước ta thường dùng gạo, ngô, khoai được chế biến dưới dạng bột, cháo để sử dụng cho trẻ. Ngoài ra các món ăn bún, miến, phở cũng là loại thức ăn nhiều tinh bột để cho bé ăn.

Nhóm thức ăn giàu chất đạm (thức ăn giúp trẻ phát triển): Trẻ nhỏ (6-24 tháng) cần được cho ăn thức ăn có nguồn gốc động vật như thịt, trứng, cá hay thịt gia cầm hàng ngày.

° Thức ăn giàu đạm có nguồn gốc động vật:

là các loại thức ăn cung cấp nhiều đạm có giá trị dinh dưỡng, giúp tạo sức đề kháng, cung cấp năng lượng giúp bé tăng trưởng. Thức ăn từ động vật bao gồm: Trứng, sữa, thịt, cá, tôm, cua, lươn... phù tạng như tim, gan... đều cho trẻ ăn được. Các loại thịt (lợn, bò, gà) không nhất thiết phải ăn toàn thịt nạc, mà nên ăn thịt gồm cả nạc lẫn mỡ.



° Thức ăn giàu đạm nguồn gốc thực vật:

Đậu đỗ các loại: đậu đen, đậu xanh, đậu nành... Trong đó đậu nành (đậu tương) có hàm lượng chất đạm và chất béo cao nhất. Đây là loại thức ăn khi ăn cùng với ngũ cốc sẽ trở thành những thức ăn giàu dinh dưỡng như thức ăn động vật mà thường rẻ tiền hơn.



☀ Nhóm thức ăn giàu năng lượng/ chất béo:

Bao gồm lượng nhỏ dầu, bơ, mỡ.....
Dầu và mỡ bổ sung năng lượng cho bé.
Chúng còn làm cho thức ăn mềm hơn, bùi hơn và dễ nuốt. Cùng với mỡ động vật, nên cho trẻ ăn dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu nành.... Cho trẻ ăn dầu mỡ ngoài việc tăng năng lượng của khẩu phần ăn còn giúp trẻ hấp thu dễ dàng các loại vitamin tan trong dầu mỡ như: Vitamin A, E, D, K... Dầu và mỡ cũng làm thức ăn có độ đậm đặc cao hơn.

Việc không cho trẻ ăn quá nhiều chất béo là rất quan trọng vì chất béo làm cho trẻ dễ ngán và cảm thấy no trước khi ăn đủ khẩu phần.



☀ Nhóm thức ăn giàu vitamin, chất khoáng và chất xơ (thức ăn giúp bảo vệ bé):

° Rau xanh và quả chín là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng vô cùng phong phú. Đây là loại thức ăn rất tốt để giúp cơ thể bé phát triển.

° Các loại rau có lá màu xanh thẫm như: rau ngót, rau muống, rau dền, mồng tơi, rau cải... đều chứa nhiều vitamin C và các vi chất như beta-caroten (tiền vitamin A), và sắt giúp trẻ phòng chống khô mắt và thiếu máu, giúp trẻ có đôi mắt sáng và phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn.

° Các loại củ, quả màu vàng và màu cam như: đu đủ, xoài, chuối, cam, quýt, hồng xiêm, bí đỏ, cà rốt, gấc.... cũng chứa nhiều vi chất, khi ăn lại không bị hao hụt do không phải nấu nướng. Rau quả còn chứa nhiều chất xơ giúp trẻ tiêu hóa tốt.

° Các loại thịt hoặc nội tạng của động vật, chim như tim, gan chứa rất nhiều sắt và kẽm giúp cho não bộ phát triển và ngăn ngừa thiếu máu.

° Lòng đỏ trứng và các loại thịt màu đỏ cũng rất giàu chất sắt.



☀ Quy trình chế biến thức ăn cho trẻ

A. Sơ chế thực phẩm nấu cho trẻ: Sử dụng thực phẩm tươi, sạch, sẵn có tại địa phương để nấu cho trẻ. Trước khi nấu cần phải sơ chế và rửa sạch sẽ thực phẩm bằng nước sạch.

- Thịt/ cá: rửa sạch, lọc bỏ gân xơ/ xương, thái, băm/ nghiền nhỏ, hòa vào chút nước đánh cho tan nếu cần. Hoặc có thể luộc cá, lấy nước nấu bột cho trẻ, gỡ cá lấy thịt nghiền nát;
- Trứng gà/ vịt: tách bỏ lòng trắng đối với trẻ nhỏ dưới 12 tháng, lấy lòng đỏ, quấy tan;
- Tôm: nhặt tôm, bóc vỏ, lột chỉ đen, băm nhỏ. Giã vỏ tôm lọc lấy nước nếu cần;
- Lạc, đậu xanh: giã hoặc nghiền nhỏ mịn;
- Gan: băm nhỏ hoặc nghiền nát;
- Cua: rửa sạch, nhặt sạch, lấy gạch, giã nhỏ cua, lọc lấy nước lọc cua;
- Rau: nhặt sạch rau, rửa sạch, xay/ thái/ băm nhỏ;
- Nếu nấu bột thì đo đủ lượng bột cần thiết;
- Nếu nấu cháo: Bạn có thể nấu sẵn một nồi cháo trắng và mỗi lần ăn thì đo đủ lượng cần thiết và thêm nước vừa đủ;



B. Quy trình nấu ăn:

Khi chuẩn bị bột hay cháo cho trẻ, bạn hãy nhớ thực hiện theo các bước sau:

☀ **Bước 1:** Với bột: Cho bột và nước vào nồi và quấy đều nhẹ nhàng cho đến khi bột trở nên đặc. Đậy vung và đun nhỏ lửa.

Với cháo: nấu chín cháo trắng hoặc đun sôi cháo sơ chế.

☀ **Bước 2:** Cho thịt/ cá/ tôm/ gan xay/ băm nhuyễn vào và quấy đều đun sôi vài phút để bột và thịt/ cá đủ chín.

+ Nếu là 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 lên bếp đun tiếp.



Lưu ý:

+ Với trẻ mới tập ăn, có thể cho bột với thịt hòa lẫn với nước ngay từ đầu đun kĩ cho cả bột và thịt đủ chín.

+ Trẻ lớn hơn ăn được cả cái thì có thể chế biến xào thịt/ cá/ tôm đã băm nhỏ trước cho thơm và khi bột/ cháo chín cho vào khuấy cùng.

☀ **Bước 3:** Khi bột/ cháo đã gần chín, cho rau băm nhỏ vào. Cho rau vào cuối cùng là cực kỳ quan trọng để đảm bảo vitamin và khoáng chất trong rau không bị phân hủy do quá nóng.

☀ **Bước 4:** Cho một lượng nhỏ dầu ăn, nước mắm/ muối l-ớt và khuấy đều. Cần sử dụng nước mắm có l-ớt cho trẻ.

Kiểm tra bột đã chín chưa: Đổ bột ra róc nồi, bát bột để nguội có độ vồng, bên trong không bị vữa.



Kiểm tra bột đủ đặc

Độ đậm đặc: Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ, vì vậy bạn cần cho trẻ ăn thức ăn đặc và đủ dinh dưỡng để trẻ có đủ dinh dưỡng để phát triển. Nếu bạn cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết. Nếu bột đủ độ đậm đặc, thì khi nghiêng thìa, bột vẫn dính trên thìa.



Đúng



Sai

☀ Các cách làm tăng đậm độ năng lượng thức ăn cho trẻ (tăng độ đậm đặc)

Trẻ cần ăn một bữa ăn nhiều năng lượng với lượng thức ăn ít vì dạ dày trẻ còn bé. Tuy nhiên nhiều khi nấu thức ăn đặc quá thì trẻ sẽ khó ăn, khi đó các bà mẹ có thể có một số cách sau để làm bột ít đặc hơn mà vẫn đủ năng lượng và dinh dưỡng (năng lượng và độ đặc chất dinh dưỡng):

- Rang ngũ cốc trước khi xay thành bột, hạt bột rang cần ít nước hơn trong khi nấu;
- Nghiền hoặc băm nhỏ các thực phẩm như đậu đỗ, rau thịt cá và 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;
- Trộn bột đậu đỗ (bột đậu xanh, đậu tương/ đậu nành) với bột ngũ cốc (bột gạo/mi) trước khi nấu;
- Cho thêm bột lạc hay vừng;
- Thêm một thìa cà phê dầu ăn hoặc mỡ, bơ vào thức ăn của trẻ;



Dầu ăn và mỡ là nguồn cung cấp nhiều năng lượng. Cho thêm một ít dầu ăn hay mỡ (nửa thìa café) vào bát bột của trẻ sẽ cung cấp thêm năng lượng cho trẻ. Cho thêm thực phẩm giàu chất béo vào trong bột đặc sẽ làm bột mềm và dễ ăn hơn.



Tuy nhiên, bạn cần lưu ý rằng nếu cho quá nhiều chất béo, trẻ sẽ cảm thấy no trước khi ăn hết lượng thức ăn. Khi đó bé có thể được cung cấp năng lượng từ chất béo nhưng lại nhận các dinh dưỡng khác ít hơn vì trẻ ăn lượng ít hơn. Trẻ ăn quá nhiều dầu mỡ hoặc đồ xào/ rán sẽ dễ bị thừa cân.

Một số điểm lưu ý khi chuẩn bị thức ăn bổ sung cho trẻ

Đậu, đỗ, rau đậu, lạc và các loại hạt: đều là thức ăn tốt cho trẻ, là nguồn cung cấp chất đạm và chất sắt rất tốt cho trẻ. Một số cách bạn có thể chế biến thức ăn từ rau, đậu, lạc và các loại hạt để trẻ dễ ăn và dễ tiêu hoá:

- Bỏ vỏ bằng cách ngâm các loại hạt vào nước sau đó xát vỏ trước khi nấu;
- Đun sôi đậu đỗ sau đó sàng qua để bỏ vỏ;
- Rang đậu, đỗ, hạt sau đó nghiền thành bột;
- Cho đỗ/ đậu vào ninh cháo hoặc hầm thịt;
- Nghiền nhỏ đậu đỗ đã nấu chín kỹ;
- Tương tự như đậu đỗ, các loại rau có màu xanh đậm, các loại thịt có màu đỏ, tim và gan cũng như lòng đỏ trứng là nguồn thức ăn giàu sắt giúp não bộ bé phát triển và phòng ngừa thiếu máu;
- Các loại rau xanh đậm (rau muống, rau ngót, rau dền...) các loại rau quả màu vàng (đu đủ, xoài, bí đỏ, cà rốt, gấc...), giúp cho mắt trẻ và ngăn ngừa nhiễm trùng;
- Trẻ từ 6 tháng tuổi cần được ăn các thức ăn từ động vật như: thịt, trứng, cá, gà, chim... hàng ngày. Thịt và nội tạng các động vật, các loại chim, tôm, cá, cua, sò... cũng như gan và tiết rất giàu sắt và kẽm. Ngoài ra, gan cũng rất giàu Vitamin A;



Nếu cần thiết, có thể sử dụng các sản phẩm bổ sung vi chất như các loại bột đa vi chất có chứa sắt, muối có bổ sung I-ốt để ngăn ngừa thiếu máu, giúp não bộ phát triển và hoàn thiện chức năng tuyến giáp.

Ăn bổ sung: Quan niệm và sự thật

Quan niệm	Sự thật
Tôi nên nghiền/ giã nhỏ thức ăn lọc lấy nước, chỉ sử dụng nước để nấu cháo cho con tôi ăn.	Nước lọc thức ăn chỉ chứa một lượng rất nhỏ axit amin để làm nước có mùi vị. Nếu bạn chỉ cho con bạn ăn nước lọc thịt/ xương/ cá, con bạn sẽ không nhận được lượng đạm cần thiết. Vì vậy bạn cần băm/ nghiền/ xay nhỏ thực phẩm và nấu chín thực phẩm để cho bé ăn.
Trẻ dưới 2 tuổi chưa ăn được cơm	Khi được 12 tháng, con bạn đã có thể tập ăn cơm. Bạn nên động viên và khuyến khích trẻ tập ăn các thức ăn của gia đình nếu phù hợp.
Trẻ không nên ăn gan vì gan độc, có hại cho sức khỏe của trẻ.	Gan là một loại thực phẩm rất giàu chất sắt nên rất tốt cho sức khỏe của bé. Gan giúp con bạn phát triển não bộ và ngăn ngừa thiếu máu.
Thực phẩm nhiều đường bổ dưỡng cho con.	Nếu con bạn ăn một lượng đường lớn sẽ không tốt cho con bạn vì thực phẩm chứa nhiều đường, chứa nhiều năng lượng nhưng lại chứa rất ít chất dinh dưỡng. Vì vậy, bạn không nên cho con bạn ăn nhiều đồ ngọt như kẹo, bánh ngọt, đồ uống có nhiều đường, ga vì các loại thực phẩm này sẽ khiến con bạn cảm thấy no/ đầy bụng và không muốn ăn các loại thức ăn khác có nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết cho bé.
Trẻ chỉ nên ăn thịt nạc mà không được ăn thịt mỡ vì có thể bị đau bụng hoặc tiêu chảy.	Con bạn có thể ăn tất cả các loại thịt như thịt lợn, thịt bò, thịt gà bao gồm cả thịt nạc và thịt mỡ. Thịt mỡ trong thịt động vật có thể giúp bé hấp thu các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất để phát triển tốt.

Đảm bảo bữa ăn của trẻ vệ sinh và an toàn cho trẻ

Cần nhớ các điểm chính sau đây để có bữa ăn sạch và an toàn:

- ✓ Bàn tay sạch;
- ✓ Dụng cụ sạch;
- ✓ Thực phẩm và nước sạch;
- ✓ Nơi bảo quản sạch;

 **Giữ sạch:** Rửa tay và rửa dụng cụ nấu ăn cho trẻ với xà phòng/ xà bông và nước sạch:

- Rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi cho trẻ ăn;
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh, thay vệ sinh cho trẻ hoặc tiếp xúc với động vật;
- Rửa sạch tất cả các bề mặt và dụng cụ để chế biến, nấu và đựng thức ăn;

 **Sử dụng nước an toàn và thực phẩm tươi:**

- Dùng nước sạch hoặc nước đã lọc cho an toàn;
- Chọn thực phẩm tươi, sạch;

 **Nấu chín:**

- Thức ăn phải nấu chín đặc biệt là thịt, gia cầm, trứng và hải sản.
- Các thức ăn như cháo, rau cần đun sôi. Còn đối với thịt và gia cầm cần nấu chín và không còn màu hồng.
- Cần đun sôi đều thức ăn khi nấu lại. Đào thức ăn lên trong khi hâm/ đun lại thức ăn.

 **Bảo quản thức ăn:**

- Để riêng thịt sống, gia cầm và hải sản với các thức ăn khác;
- Sử dụng dụng cụ đựng và thớt thái thức ăn sống và chín riêng;
- Phải đậy nắp dụng cụ chứa thức ăn khi bảo quản để tránh tiếp xúc giữa thức ăn sống và chín;
- Sử dụng cốc và bát sạch cho trẻ ăn;
- Không để thức ăn chín ở nhiệt độ phòng (khoảng 25 độ) quá 2 giờ;
- Không để thức ăn quá lâu kể cả để ở tủ lạnh, không để thức ăn trong tủ lạnh quá 4 ngày.
- Lý tưởng nhất là cho trẻ nhỏ ăn ngay sau khi chế biến và không để lâu sau khi nấu.



Cách cho trẻ ăn tích cực: phòng chống biếng ăn

1. Cách phòng tránh để bé khỏi biếng ăn



a. Về mặt dinh dưỡng:

- Cho trẻ ăn bổ sung **đúng thời điểm** – tròn 6 tháng/ 180 ngày. Không nên bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn.
- Cho trẻ ăn **vừa đủ lượng** và số bữa phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Khẩu phần của trẻ cần phù hợp với độ tuổi của bé. Tránh cho trẻ ăn quá nhiều làm trẻ quá no khiến trẻ khó chịu dẫn đến sợ ăn.
- Cố gắng cho trẻ ăn đúng bữa.
- Cho trẻ ăn **đa dạng các loại thức ăn** để phòng tránh thừa hoặc thiếu vitamin, khoáng chất. Đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến chán ăn ở trẻ.

b. Về mặt tâm lý:

- Không khi khi cho trẻ ăn phải **vui vẻ** thoải mái. **Bữa ăn hãy là khoảng thời gian của yêu thương và học hỏi.**
- **Kiên nhẫn** động viên khuyến khích trẻ ăn.
- Không nên bắt ép con ăn, không mắng mỏ, dọa dẫm.
- Hạn chế tối đa sự mất tập trung khi cho trẻ ăn: không nên cho trẻ vừa ăn vừa xem tivi, chơi trò chơi hay đi rong.



2. Khi trẻ có dấu hiệu biếng ăn, các cách khắc phục bạn có thể thực hiện:



a. Chuẩn bị thức ăn:

- Bạn hãy **thay đổi thức ăn** cho trẻ hàng ngày, cho bé ăn nhiều món khác nhau. Cho trẻ ăn thức ăn trẻ thích.
- Không nên cho trẻ ăn quá nhiều tinh bột hay quá nhiều thịt cá. Cho bé ăn lượng cân đối các dạng thức ăn.
- Có thể **thay đổi cách chế biến** để cho trẻ ngon miệng.
- Trang trí, chuẩn bị món ăn thật đẹp đẻ, nhiều màu sắc, hương vị, hấp dẫn.
- Hãy chuẩn bị một số mẫu thức ăn nhỏ mềm, bắt mắt để trẻ có thể tự cầm nắm và tự ăn.
- Nếu trẻ từ chối ăn một loại thức ăn mới, bạn đừng

cố ép mà hãy thử lại vào một dịp khác.

- Cho trẻ ăn làm **nhều bữa** trong ngày, **cho ăn thêm nhiều bữa phụ** là cách hiệu quả hơn là bắt trẻ ngồi yên ăn những bữa lớn.

b. Cách cho trẻ ăn:

- **Cho trẻ ăn khi trẻ thấy đói**, khi trẻ từ chối ăn, bạn có thể không ép mà đợi đến lúc trẻ thấy đói, muốn ăn, đòi ăn thì cho bé ăn.
- Cho trẻ vận động, chơi, chạy nhảy hay tắm trước khi ăn để trẻ thấy đói.
- Cho trẻ ăn cùng bạn, cùng gia đình trong bữa ăn. Bạn có thể ăn thức ăn của trẻ và cho trẻ thử thức ăn của bạn nếu phù hợp để động viên trẻ ăn. Khen thức ăn ngon và tươi cười, khuyến khích trẻ thật nhiều để trẻ tự tin, thích thú ăn.
- Nên cho **trẻ tự xúc ăn**, tự cầm thức ăn để ăn.
- Khen ngợi trẻ khi trẻ chịu ăn, dù chỉ là một lượng thức ăn nhỏ.

- **Không cho trẻ ăn qua vật** như bánh kẹo, nước ngọt... trước bữa ăn. Những thức ăn đó không có vitamin và khoáng chất và làm bé bị ngang bụng, mất cảm giác đói và thêm ăn nên bé không chịu ăn những thức ăn giàu dinh dưỡng khác.



MẸO:

- ✓ Khuyến khích trẻ chơi, chạy nhảy, tắm trước khi ăn;
- ✓ Không để trẻ bị mất tập trung trong khi ăn như xem vô tuyến, chơi game hay đi lòng vòng;
- ✓ Kiên nhẫn và động viên khuyến khích trẻ ăn;
- ✓ Tạo bầu không khí vui vẻ khi cho trẻ ăn;
- ✓ Cho trẻ ăn cùng lúc với bữa ăn gia đình;
- ✓ Không dọa nạt bắt ép cho ăn. Động viên trẻ tự ăn. Cho trẻ ăn đa dạng thức ăn, màu sắc, mùi vị để khuyến khích trẻ ăn;
- ✓ Có gắng chú ý khi trẻ no hay đói để cho ăn phù hợp;
- ✓ Không cho trẻ ăn kẹo, uống nước ngọt;
- ✓ Cho trẻ ăn khi trẻ đói, nếu trẻ từ chối ăn, không ép trẻ mà đợi đến khi trẻ muốn ăn;
- ✓ Khuyến khích trẻ ăn;



Bữa ăn là khoảng thời gian thương yêu và học hỏi. Cần phải giao tiếp với trẻ, nhìn vào mắt trẻ, nói chuyện khuyến khích trẻ ăn tốt hơn.

Dinh dưỡng cho trẻ ốm (trẻ bệnh)

- **Khi bị bệnh trẻ thường chán ăn nên để sụt cân** trẻ càng dễ bị ốm hơn vì vậy nếu bạn chăm sóc dinh dưỡng tốt sẽ giúp trẻ chóng hồi phục sức khỏe;
- Khi bị bệnh trẻ cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng để tăng cường khả năng bảo vệ chống lại sự nhiễm khuẩn và phòng chống suy dinh dưỡng cho bé sau khi bị bệnh;

Nuôi dưỡng trẻ ốm (bệnh):

Trẻ ốm thường quấy khóc không chịu ăn, ăn ít hoặc hay nôn trớ vì vậy khi cho ăn bạn có thể thực hiện theo những gợi ý sau:

- Chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ để cho trẻ ăn thành nhiều lần hơn;
- Tăng số lần cho bú mẹ để trẻ có thêm nước, chất dinh dưỡng và các yếu tố bảo vệ giúp chống nhiễm trùng. Cho bú thường xuyên hơn;
- Cho trẻ ăn những thức ăn mà trẻ yêu thích, ăn đa dạng các loại thức ăn;
- Cho trẻ ăn các thức ăn giàu dinh dưỡng, ăn đặc hoặc lỏng hơn so với thường ngày tùy theo ý thích của trẻ. Thức ăn lỏng sẽ giúp trẻ dễ ăn hơn đối với trẻ bị viêm họng, viêm miệng hoặc nôn kèm theo họ;
- Bé, đặt trẻ ở tư thế thoải mái để trẻ cảm thấy dễ chịu khi ăn;
- Kiên nhẫn hơn, yêu thương trẻ hơn và dành thời gian nhiều hơn cho trẻ, động viên và khuyến khích trẻ nhiều hơn. Người cho bé ăn nên là một người cho trẻ ăn mà trẻ thích;

Nuôi dưỡng trẻ khi mắc một số bệnh thông thường:

Nuôi dưỡng	Tiêu chảy	Nhiễm khuẩn hô hấp	Sốt
Bú mẹ	Cho bú thường xuyên hơn và lâu hơn mỗi lần bú;	Cho bú thường xuyên hơn và lâu hơn mỗi lần bú;	Cho bú thường xuyên hơn và lâu hơn mỗi lần bú;
Ăn	Chia nhỏ bữa, cho trẻ ăn thành nhiều lần hơn; Khi trẻ bị tiêu chảy, tránh cho ăn các thức ăn có nhiều đường, nước ngọt có ga, vì có thể làm tiêu chảy nặng hơn.	Chia nhỏ bữa, cho trẻ ăn thành nhiều lần hơn; Lúc ăn nên để trẻ ngồi thẳng để trẻ dễ ăn hơn;	Chia nhỏ bữa, cho trẻ ăn thành nhiều lần hơn;
Uống	Nếu trẻ từ 0 đến 6 tháng và đang được cho bú sữa mẹ hoàn toàn, tiếp tục cho trẻ bú mẹ và cho bú thường xuyên hơn. Hỏi ý kiến bác sĩ xem trẻ có cần uống Oresol. Nếu trẻ không bú mẹ hoàn toàn thì cho uống một hoặc nhiều loại dung dịch: ORS, nước hoa quả, nước cơm, nước cháo, nước sạch;	Nếu trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn, cho trẻ uống thêm nhiều nước sạch;	Nếu trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ hoàn toàn, cho trẻ uống thêm nhiều nước (nước đun sôi, nước hoa quả tươi...);

Nuôi dưỡng trẻ giai đoạn hồi phục:

- Thông thường, sau khi khỏi bệnh trẻ ăn ngon miệng hơn và ăn nhiều hơn (Ăn giã/ trả bữa) vì vậy bạn nên tăng lượng thức ăn cho trẻ. Đây là giai đoạn tốt để bổ sung dinh dưỡng cho trẻ nhằm hạn chế tình trạng giảm cân, giúp trẻ hồi phục cân nặng.
- Để bổ sung thêm dinh dưỡng cho trẻ bạn hãy cho trẻ ăn thêm 1-2 bữa/ ngày trong khoảng ít nhất 2 tuần đến khi trẻ tăng cân trở lại và đạt mức tăng trưởng bình thường.

Nuôi dưỡng trẻ giai đoạn hồi phục

- **Tăng cường** cho bú mẹ;
- **Tăng thêm** bữa (cho đến khi trẻ tăng cân trở lại) ;
- **Tăng** số lượng thức ăn trong mỗi bữa;
- **Tăng thêm** thức ăn giàu năng lượng;
- **Kiên trì** và **dành tình cảm yêu thương** hơn cho trẻ;

Nhận biết các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ:

Khi thấy trẻ có một trong các dấu hiệu nguy hiểm sau đây cần đưa trẻ đến ngay các cơ sở y tế

- Trẻ không bú được.
- Trẻ bị tiêu chảy và rất khát nước.
- Trẻ không uống được hoặc uống rất kém.
- Trẻ nôn nhiều.
- Trong phân trẻ có lẫn máu.
- Trẻ sốt cao (trên 38°C).
- Trẻ bị co giật.
- Trẻ ngủ li bì khó đánh thức.
- Trẻ bị hôn mê hoặc bất tỉnh.
- Trẻ có biểu hiện khác thường (thở nhanh, thở khó, rút lõm lồng ngực).

Một số thực đơn gợi ý cho trẻ ăn bổ sung

Thực đơn bột cho trẻ 6 – 9 tháng tuổi:

(ít nhất 2 bữa một ngày)

1.1. Bột trứng:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Trứng gà: nửa lòng đỏ (hoặc 2 quả trứng chim cút)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê (16g)
Rau xanh già nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

1.2. Bột thịt:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Thịt nạc: 1-2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê (2g)
Rau xanh già nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

1.3. Bột đậu xanh + bí đỏ:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Bột đậu xanh: 2 thìa cà phê (16g)
Bí đỏ nghiền nát: 2 miếng nhỏ (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê (2g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)



2. Thực đơn bột cho trẻ 8 – 9 tháng tuổi

2.1. Bột thịt (lợn, gà, bò)/ cá/ tôm/ gan:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Thịt băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/
Tôm bóc vỏ già nhỏ/
Gan băm nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê (2g)
Rau xanh già nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)



Thực đơn bột cho trẻ 9 – 12 tháng tuổi: (ít nhất 3 bữa mỗi ngày)

3.1. Bột thịt/ cá/ tôm/ gan:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Thịt băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/
Tôm bóc vỏ già nhỏ/
Gan băm nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh thái nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

3.2. Bột trứng:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Trứng gà: một lòng đỏ (hoặc 4 quả trứng chim cút) (16g)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh già nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)

3.3. Bột cua:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Nước lọc cua: ¾ bát con (bát 250ml)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh thái nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)

3.4. Bột bí đỏ + lạc:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Bí đỏ nghiền nát: 2 miếng nhỏ
Lạc rang chín già mịn: 2 thìa cà phê
Nước: ¾ bát con (bát 250ml)



2.2. Bột cua:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Nước lọc cua: ¾ bát con (bát 250ml)
Mỡ (dầu ăn): 1 thìa cà phê
Rau xanh già nhỏ: 2 thìa cà phê (16g)

2.3. Bột bí đỏ + lạc:

Bột gạo: 2 thìa cà phê (16g)
Bí đỏ nghiền nát: 2 miếng nhỏ (16g)
Lạc rang chín già mịn: 2 thìa cà phê (16g)
Nước: 1 bát con



Thực đơn cháo cho trẻ 12 - 24 tháng tuổi (3 - 4 bữa/ ngày)

4.1. Cháo thịt/ cá/ tôm/ lươn/ gan:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc $\frac{3}{4}$ bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Thịt nạc băm nhỏ/ Cá gỡ sạch xương/
 Tôm bóc vỏ băm nhỏ/ Lươn luộc chín gỡ lấy thịt
 băm nhỏ/ Gan băm nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê (32g)
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ

4.2. Cháo trứng:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc $\frac{3}{4}$ bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Trứng gà: 1 quả (cả lòng trắng) (32g)
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ

4.3. Cháo đậu xanh/ đậu đen:

Gạo tẻ: 1 nắm tay (hoặc 1 bát cháo đã nấu sẵn) (33g)
 Đậu xanh/ đậu đen: một nửa lượng gạo
 Mỡ (dầu ăn): 2 thìa cà phê
 Rau xanh thái nhỏ: 3 - 4 thìa cà phê
 Nước: vừa đủ



Bảng kiểm thực hành tốt cho trẻ ăn bổ sung

☀ Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung từ khi trẻ được 6 tháng (180 ngày), đồng thời tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi.

☀ Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc (ngày đầu tập cho trẻ ăn bột loãng 1-2 thìa, tập cho bé từ 2-3 ngày rồi cho ăn đặc), tập cho trẻ ăn quen dần với thức ăn mới.

☀ Mỗi bữa cho bé ăn từ ít đến nhiều, số lượng thức ăn tăng dần khi trẻ lớn lên. Tăng dần số lượng bữa ăn trong ngày của bé theo tuổi.

☀ Ăn đa dạng các loại thực phẩm, thay đổi và kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau giúp trẻ ngon miệng. Chú ý đến khẩu vị của trẻ khi nấu thức ăn.

☀ Đảm bảo thức ăn của bé giàu dinh dưỡng, đủ chất, mỗi bữa ăn của trẻ phải có đủ 4 nhóm thực phẩm (tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất).

☀ Đảm bảo vệ sinh ăn uống và chế biến thức ăn cho trẻ. Sử dụng thực phẩm tươi và nước sạch khi nấu ăn cho trẻ. Cần rửa sạch dụng cụ, tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi cho trẻ ăn. Sử dụng đồ sạch để đựng thức ăn cho trẻ.

☀ Cho trẻ ăn nhiều bữa nhỏ hơn trong và sau khi bị ốm (bệnh). Cho trẻ uống nhiều nước hơn đặc biệt khi bị tiêu chảy và sốt cao. Cho trẻ ăn thức ăn mềm và đa dạng. Tăng cường cho trẻ bú mẹ thường xuyên hơn nếu bé còn bú mẹ. Sau khi trẻ ốm cần cho trẻ ăn nhiều hơn bình thường trong ít nhất 2 tuần để trẻ chóng phục hồi.

☀ Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì làm trẻ chán ăn rồi ăn ít đi. Không cho trẻ uống nước chè, cà phê, nước ngọt có ga.

☀ Khi cho bé ăn, cần kiên nhẫn, luôn vui vẻ, khuyến khích để bé ăn tốt hơn.





Một số câu hỏi thường gặp

Câu hỏi 1: Bé trai nhà em được gần 6 tháng, bé sinh đủ tháng. Bé bú mẹ hoàn toàn trong 5 tháng rưỡi, hiện em vẫn đang cho bé bú mẹ. Bé ăn dặm khi 5 tháng rưỡi. Bác sĩ cho em hỏi bé nhà em phát triển như vậy có bình thường không? Những loại thực phẩm nào tốt và hợp với bé trong lứa tuổi này? Ngày cho bé ăn bao nhiêu thì đủ với thể trạng của bé? Cho trẻ ăn hoa quả xay cho sữa chua vào có được không?

Bé được bú mẹ hoàn toàn trong 5,5 tháng và tăng trưởng tốt, bạn nên duy trì cho bé bú mẹ hoàn toàn tới khi tròn 6 tháng tuổi và tiếp tục cho trẻ bú mẹ tới 24 tháng tuổi cùng thức ăn bổ sung. Nếu bạn cho bé ăn nhiều và sớm hơn nhu cầu sẽ không tốt vì hệ tiêu hóa của bé còn non yếu, ăn thừa dễ dẫn đến thừa cân. Bạn nên tăng cường cho bé bú mẹ, không nên trộn sữa chua với hoa quả cho bé ăn vào lúc này vì hệ tiêu hóa bé còn non yếu, chưa phát triển toàn diện để tiêu hóa bất kỳ thức ăn gì khác ngoài sữa mẹ.

Ở lứa tuổi này sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ đến khi tròn 6 tháng tuổi, không cần ăn sữa công thức cũng như các sản phẩm từ sữa. Khi bé được tròn 6 tháng tuổi bạn có thể cho bé ăn bổ sung. Bạn lưu ý nguyên tắc cho bé ăn bổ sung “ăn từ ít đến nhiều, từ lỏng đến đặc, làm quen từng loại thực phẩm”. Bạn có thể tham khảo thực đơn cho bé ở trang 22.

Câu hỏi 2: 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, bạn cho trẻ tập ăn là phù hợp. Bé đi ngoài 2 lần một ngày thì chưa gọi là tiêu chảy. Vậy bạn nên tập cho bé ăn từ từ. Bắt đầu cho bé ăn ít một, mỗi đầu là 2-3 thìa bột loãng sau đó tăng dần lượng thức ăn và độ đậm đặc. Đảm bảo rằng bạn cần cho trẻ ăn đủ lượng thức ăn phù hợp với độ tuổi của trẻ (tham khảo thực đơn ở trang 22). Nếu bạn cho bé ăn quá nhiều, bé có thể không tiêu hóa hết và bị nôn. Hãy cho bé ăn khi bé đói và không bắt ép trẻ ăn. Đồng thời, bạn cần đảm bảo theo các khuyến nghị về vệ sinh an toàn trong khi chế biến và cho trẻ ăn.

Bạn hãy từ từ tùy theo thích nghi của bé, để tập cho bé ăn. Bạn 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. Bạn nên cho bé ăn đa dạng các loại thức ăn như thịt, trứng, rau... 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. Bạn lưu ý nếu bột nấu còn sống thì trẻ cũng tiêu chảy. Để biết bột đã chín chưa, bạn 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 vồng 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 bạn nên cho bé đi khám để bác sĩ kiểm tra tình trạng của bé.

Câu hỏi 3: 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 400-600g/ tháng. Trường hợp con bạn chỉ tăng được 200g/tháng **bạn cần kiểm tra chiều cao của cháu so với độ tuổi** bạn cần xem xét lại chất lượng của bữa ăn, **bé cần ăn các thực phẩm giàu đạm (thịt, cá, trứng, tôm...)** (tham khảo trong thực đơn mẫu trang 23). **Bạn cần kiểm tra xem bé có bị nhiễm ký sinh trùng giun, sán không.**

Đồng thời, bên cạnh số lượng và các loại thực phẩm, bạn cần kiểm tra xem bột của bé có đủ độ đậm đặc không. Bạn 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. 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. **Nếu bạn đã thay đổi và đảm bảo bé ăn đủ số lượng, chất lượng và độ đậm đặc và bé vẫn không tăng cân,** bạn cần cho bé đi khám ở bệnh viện để tìm nguyên nhân và điều trị hiệu quả hơn.

Câu hỏi 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 **nhiều loại rau** chứa nhiều chất **dinh dưỡng hơn**. Nên bên cạnh việc cho trẻ uống nước trái cây hoặc trái cây nghiền, vẫn cần cho trẻ ăn rau xanh **để trẻ nhận được đủ lượng vitamin và khoáng chất trẻ cần.**

Câu hỏi 5: 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 béo và giàu canxi giúp xương trẻ phát triển tốt và cứng cáp. Điều đó hoàn toàn sai. Trong nước xương, nước thịt chỉ chứa nhiều hợp chất nito làm nước có mùi vị thơm ngon và kích thích thèm ăn nhưng có rất ít chất đạm và canxi. Chất đạm và canxi là những chất khó hòa tan trong nước, 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. Trẻ em đang độ tuổi phát triển mạnh rất cần được ăn thịt động vật hàng ngày.

Trong 1000 ngày đầu đời của trẻ, trẻ phát triển rất nhanh và cần rất nhiều thức ăn giàu chất dinh dưỡng và năng lượng để giúp trẻ phát triển tốt cả về thể chất và trí tuệ. Trẻ cần được ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm hàng ngày. Trẻ cần được ăn thức ăn giàu chất sắt như thịt có màu đỏ, gan, lòng đỏ trứng, rau xanh để giúp não bộ phát triển, ngăn ngừa thiếu máu và lớn khỏe.

Câu hỏi 6: 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 vào thức ăn của trẻ không?

Dầu mỡ là thức ăn giàu năng lượng và dễ hấp thu. Cho trẻ ăn dầu mỡ ngoài vẫn 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 đủ lượng chất béo trẻ cần 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 có rối loạn tiêu hóa có thể xảy ra (phân hơi lỏng, trẻ khó tiêu...), bạn nên bổ sung dầu từ ít đến nhiều trong giai đoạn tập ăn cho đến khi đạt được từ nửa thìa đến 1 thìa cà phê dầu mỡ cho 1 bát bột hoặc cháo. Bạn cũng có thể cho trẻ ăn thịt bao gồm cả thịt nạc và mỡ cho trẻ ăn, không nhất thiết chỉ cho trẻ ăn thịt nạc. Tuy nhiên bạn cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều dầu mỡ (nhiều hơn 1 thìa cà phê mỗi bát bột/ cháo) làm cho trẻ chóng no, không ăn hết suất dẫn đến giảm hấp thu được các chất dinh dưỡng khác.

Câu hỏi 7: Bé nhà em được 7 tháng tuổi, bé bị virus rota gây tiêu chảy, em đã đi khám và uống thuốc men tiêu hóa nhưng 5 ngày vẫn chưa khỏi, xin hỏi bác sĩ trong bao lâu thì khỏi ạ? Trong thực đơn của bé có cần kiêng chất tanh không, có nên cho bé ăn thêm chuối, trứng gà không ạ? Trẻ bị tiêu chảy ngày nào cũng ăn cà rốt có sao không?

Vấn đề sốt virus rota của bé chúng tôi không thể trả lời được chính xác là sau bao lâu

bé sẽ khỏi vì điều đó phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe và cơ địa của bé. Bạn nên kiên trì tuân thủ theo hướng dẫn và đơn thuốc của bác sĩ. Đi khám lại theo lịch hẹn hoặc có những dấu hiệu bất thường.

Vì bé bị tiêu chảy lượng nước mất nhiều vì vậy bạn nên cho bé ăn uống đầy đủ chất, uống nhiều nước để bù lại lượng nước đã mất. Uống Oresol nếu trẻ đi phân lỏng nhiều lần. Về nguyên tắc bé không cần kiêng chất tanh tuy nhiên với bé trong giai đoạn này bạn cần lựa chọn và chế biến cẩn thận đảm bảo thức ăn tươi sạch và được nấu chín. Bạn có thể cho bé ăn thịt gà, thịt cóc là những thực phẩm giàu kẽm rất có lợi cho hồi phục đường ruột sau tiêu chảy.

Chuối rất tốt cho bé bị tiêu chảy do chứa nhiều Kali, bù lại lượng đã bị mất qua phân, còn trứng gà cũng là nguồn dinh dưỡng tốt, tuy nhiên cũng ăn với lượng vừa đủ.

Hàng ngày bạn có thể cho bé ăn cà rốt nhưng nếu cà rốt làm bé ngán thì nên ăn cách bữa, còn nếu bé vẫn ăn được thì có thể cho bé ăn, giai đoạn đang tiêu chảy cấp và trong vòng 2 tuần sau khi ngừng tiêu chảy. Bạn nên tăng cường cho bé ăn nhiều bữa nhỏ hơn, và cho bé ăn thêm nhiều hơn sau khi bé khỏi bệnh để đảm bảo bé phục hồi sức khỏe.

Câu hỏi 8: Con em được 13 tháng, nặng 12kg. Bé vừa khỏe sau 1 tuần bị viêm phế quản, hiện bé còn ho vài lần trong ngày. Bé đã sụt 2kg. Giờ em nên và không nên cho bé ăn uống những thực phẩm nào để bé khỏe hẳn, tăng cân trở lại và phòng bệnh tái phát?

Điều bạn cần làm nhất là tiếp tục cho bé bú mẹ vì sữa mẹ giúp làm tăng cường hệ miễn dịch của bé và cung cấp rất nhiều dưỡng chất giúp bé phát triển.

Về ăn bổ sung, bạn nên cho bé ăn thành nhiều bữa nhỏ và cho trẻ ăn thường xuyên hơn, nhiều bữa hơn. Cho bé ăn thức ăn ấm thay vì lạnh (thức ăn lạnh không tốt cho trẻ nhiễm khuẩn đường hô hấp). Cho bé ăn thức ăn dễ tiêu, ngon miệng, giàu dinh dưỡng. Dùng khăn ẩm sạch làm sạch mũi trước khi cho bé ăn.

Nếu bé chán ăn, lượng thức ăn bé hấp thụ sẽ ít hơn bình thường. Vì vậy để tránh cho trẻ đói và sụt cân, phải cho bé ăn thường xuyên hơn (chia nhỏ thành nhiều bữa hơn bình thường). Hiện nay khi bé vừa khỏi bệnh, bạn nên tăng lượng thức ăn cho trẻ và cho bé ăn thức ăn bé thích để kích thích trẻ ăn nhiều hơn, chóng hồi phục.

Nếu bạn có câu hỏi nào về ăn bổ sung cho bé, hãy truy cập trang web www.mattroibetho.vn để hỏi các bác sĩ tư vấn của chúng tôi.



Lịch tiêm chủng cho trẻ em

Chương trình Tiêm chủng mở rộng Việt Nam

Tháng tuổi	Vắc-xin cần tiêm	Mũi tiêm/uống
Sơ sinh (càng sớm càng tốt)	- BCG (phòng lao) - Viêm gan B	1 mũi Vắc-xin viêm gan B trong 24 giờ sau khi sinh
2 tháng tuổi	- Bạch hầu - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bạch hầu lần 1 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 1
3 tháng tuổi	- Bạch hầu - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bạch hầu lần 2 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 2
4 tháng tuổi	- Bạch hầu - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib	- Bạch hầu lần 3 - Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Viêm gan B - Hib mũi 3
9 tháng tuổi	- Sởi	- Mũi 1 khi trẻ đủ 9 tháng tuổi - Mũi 2 tiêm khi trẻ 18 tháng tuổi
18 tháng tuổi	- Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Sởi	- Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván mũi 4 - Sởi mũi 2

Bảng 2. Lịch tiêm chủng một số vắc-xin khác trong chương trình Tiêm chủng mở rộng

Tháng tuổi	Vắc-xin cần tiêm	Mũi tiêm/uống
Từ 1- 5 tuổi	- Viêm não Nhật Bản*	- Vắc-xin viêm não mũi 1
		- Vắc-xin viêm não mũi 2 (hai tuần sau mũi 1)
		- Vắc-xin viêm não mũi 3 (một năm sau mũi 2)
Từ 2- 5 tuổi	- Vắc-xin Tả*	2 lần uống (Lần 2 sau lần 1 hai tuần)
Từ 3- 5 tuổi	- Vắc-xin Thương hàn*	Tiêm 1 mũi duy nhất

*Vắc-xin được triển khai ở vùng nguy cơ mắc bệnh cao

