

Cách bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Trong lúc khởi sự cho trẻ ăn thức ăn đặc, việc cho bú sữa vẫn nên tiếp tục. Sữa mẹ nên tiếp tục là món sữa uống chính yếu cho ấu nhi tới 12 tháng tuổi (hoặc lâu hơn nếu quý vị muốn). Nếu đã dứt sữa mẹ, nên dùng sữa bột cho ấu nhi (infant formula) làm thứ sữa uống chính yếu cho các em bé lên tới 12 tháng tuổi.

Miễn là trong những loại thức ăn đầu tiên có chứa thực phẩm giàu chất sắt thì có thể bắt đầu cho trẻ ăn theo bất cứ thứ tự nào và theo mức độ phù hợp với thể trạng ấu nhi. Thứ tự và số lượng các loại thức ăn được cho ăn không quan trọng. Chậm bắt đầu cho ăn thức ăn đặc cũng không cần thiết.

Đưa thức ăn tới nhà trẻ

- Chuẩn bị một chút thức ăn gồm một hoặc hai món khác nhau để cho con mình ăn tại nhà trẻ.
- Cung ứng thức ăn cầm tay để con của quý vị có thể tập tự ăn được.
- Cung ứng sữa mẹ đã vắt hoặc sữa bột cùng với một chút thức ăn. Con của quý vị vẫn cần được bú sữa.
- Khi chuyên chở thức ăn của con quý vị, nên giữ mát cho thức ăn bằng cách dùng một hộp đựng cách nhiệt hoặc túi đựng món ăn trưa, với một thỏi băng (ice brick) hoặc bình nước đông lạnh bên trong.

Đôi khi cũng có thể cung ứng thực phẩm thương mại loại dành cho trẻ nít – nên nhớ cho con em của quý vị nhiều loại mùi vị và kết cấu khác nhau. Kỹ năng ăn uống của trẻ em phát triển nhanh chóng, và các em sẽ nhanh chóng tập ăn được các thức ăn cầm tay, thức ăn nghiền nhỏ hoặc không mịn.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các thức ăn đầu tiên: Thức ăn từ nhà

First foods: Food from home

Để biết thêm chi tiết

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác
vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Nên bắt đầu cho ăn các thức ăn nào...

Có thể bắt đầu cho ăn thức ăn theo bất cứ thứ tự nào và với mức độ phù hợp với ấu nhi miễn là kết cấu của thức ăn phù hợp với giai đoạn phát triển của ấu nhi.

Giai đoạn	Ví dụ về những loại thức ăn có thể sử dụng
Những thức ăn đầu tiên (từ khoảng sáu tháng tuổi)	Những thức ăn giàu chất sắt, gồm các ngũ cốc bổ sung (ví dụ như gạo), rau quả (ví dụ như đậu, đậu tương, đậu lăng), cá, gan, thịt và thịt gia cầm, đậu phụ (tàu hũ) nấu chín thông thường
Những loại thức ăn dinh dưỡng khác có thể bắt đầu cho ăn trước 12 tháng tuổi	Rau quả nấu chín hoặc tươi sống (ví dụ như cà rốt, khoai tây, cà chua), trái cây (ví dụ như táo, chuối, dưa), trứng nguyên quả, ngũ cốc (ví dụ như lúa mì, yến mạch), bánh mì, mì Ý (pasta), bơ đậu phộng (nut paste), bánh nướng cầm tay (toast fingers) và bánh sấy khô (rusks), những sản phẩm từ sữa như pho mát nguyên béo, bánh kem làm bằng sữa trứng (custards) và sữa chua (yoghurt)
Từ 12 tới 24 tháng tuổi	Thức ăn gia đình Sữa khử trùng nguyên kem

Không cần thêm muối, đường hoặc các mùi vị khác vào thức ăn của trẻ nhỏ. Có thể bổ sung nước đun sôi để nguội hoặc sữa bò nếu cần chất lỏng khi rầy mịn hoặc nghiến.

Nguy cơ gây mắc nghẹn cho trẻ nhỏ

Một số thức ăn có nguy cơ gây mắc nghẹn cho trẻ nhỏ mà răng và khả năng nhai vẫn còn đang phát triển.

Để giảm nguy cơ bị mắc nghẹn:

- Chỉ cho các em ăn các thức ăn nào có kết cấu thích hợp cho các em. Khởi sự bằng các thức ăn mềm và mịn nhuyễn, rồi sau đó tới thức ăn được xay nhỏ, và sau cùng là thức ăn của gia đình.
- Xin nhớ nạo, nấu hoặc nghiền nhỏ táo, cà rốt và các trái cây hoặc rau quả cứng trước khi cho con quý vị ăn.
- Tuyệt đối không nên đưa cho trẻ các quả hạch nguyên hạt, bắp rang và những thức ăn đặc dính dẻo dạng cứng, nhỏ, dạng tròn.

‘Một số thức ăn có nguy cơ gây mắc nghẹn cho trẻ em...’



Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Lúc trẻ được khoảng sáu tháng tuổi, một chế độ ăn uống chỉ gồm sữa mẹ hoặc sữa bột sẽ không còn đáp ứng được các yêu cầu dinh dưỡng của trẻ. Cần đến các thức ăn khác để bổ túc cho việc nuôi dưỡng bằng sữa, và ở độ tuổi này các trẻ nhỏ sẵn sàng khởi sự học hỏi các kỹ năng cần đến để ăn thức ăn đặc, và để thử các mùi vị và kết cấu mới của thức ăn. Các kỹ năng này tạo thành nền tảng cho các sở thích và cách thức ăn uống trong tương lai.

Hãy thảo luận với người chăm sóc và nhân viên nhà trẻ (early childhood) về các loại thức ăn mà con quý vị dùng tại nhà. Nhân viên và người chăm sóc cũng sẽ có thể cho quý vị biết về những gì mà con của quý vị đã ăn trong ngày, và các em có thích các thức ăn mới nào không.