



Cho Em Bé Ăn Gì (6-12 tháng)

What to Feed Your Baby (6-12 months)

Em bé cần học ăn thức ăn đặc. Em bé muốn sờ vào thức ăn là chuyện bình thường – do đó hãy chuẩn bị tinh thần trước là sẽ bị nhor nhóp phần nào và hãy vui chơi với em bé khi ăn!

Khi em bé được 9 tháng, hãy cho em bé ăn cùng các loại thức ăn của gia đình quý vị. Hãy ngồi xuống và cùng ăn với em bé. Em bé học bằng cách nhìn quý vị.

Bao Nhiêu Thì Đủ?

Hãy để em bé tự quyết định ăn bao nhiêu thì đủ. Có những ngày em bé sẽ ăn nhiều và những ngày lại ăn ít hơn. Em bé sẽ ngậm miệng, quay đầu và đẩy thức ăn đi khi đã ăn đủ. Hãy để ý những dấu hiệu này và đừng ép em bé ăn.



Bị nghẹn là chuyện bình thường. Đó là một phần trong việc học cách ăn để không bị nghẹn. Nếu em bé bị nghẹn, hãy bình tĩnh và trấn an em.

Từ chối thức ăn?

Có nhiều lý do em bé có thể không chịu ăn. Khi em bé bị bệnh hoặc đang mọc răng thì em có thể không muốn ăn nhiều. Hãy để ý và lắng nghe em bé. Đừng ép em bé ăn thức ăn đặc. Em bé nên tiếp tục uống chất lỏng. Hãy thử lại một ngày khác. Có thể cần nhiều lần thử để em bé chấp nhận một loại thức ăn mới.



Chất lỏng cho em bé

Sữa mẹ là tốt nhất cho em bé. Hãy cho em bé bú sữa mẹ càng lâu càng tốt.

Em bé không cần nước trái cây. Nếu quý vị cho em bé uống nước trái cây, hãy chọn loại nước trái cây 100% không pha thêm đường và cho em uống bằng ly trong bữa ăn chính hoặc ăn vặt. Giới hạn từ 60-125 mL (1/4-1/2 cup) mỗi ngày. Cho em bé nhấp nhấp nước lã trong ly.



Chất sắt

Hãy cho em bé ăn các loại thức ăn có nhiều chất sắt như thịt bò, heo, cừu, gà, gà tây, cá, cereal cho em bé có tăng cường chất sắt, đậu hũ, đậu và các loại đậu khác, và trứng.

Em bé cần có chất sắt để giúp tăng trưởng thành trẻ em khỏe mạnh. Em bé không có đủ chất sắt có thể biếng ăn, phát triển chậm chạp, bị bệnh thường hơn, và mệt mỏi, yếu và khó chịu. Khi em bé được 9-12 tháng và ăn nhiều loại thức ăn có nhiều chất sắt, quý vị có thể cho em bé nhấp nhấp sữa nguyên chất (3.25%) trong ly.



Các Bữa Ăn Làm Mẫu

Hãy để em bé tự quyết định ăn bao nhiêu thì đủ. Sau đây là những bữa ăn làm mẫu để quý vị bắt đầu. **Các khẩu phần chỉ để hướng dẫn.** Mỗi em bé đều khác nhau. Hãy bắt đầu bằng một khẩu phần nhỏ và tăng dần khi em bé muốn thêm. Em bé có thể không ăn hết thức ăn liệt kê ở đây. **Hãy vui thú trong chuyện cho em bé ăn!**

* Tùy theo con quý vị, quý vị có thể cho uống sữa mẹ trước hoặc sau khi ăn thức ăn đặc.

	6-9 tháng	9-12 tháng
Sáng sớm	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ^{1,2}	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ^{1,2}
Điểm tâm	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ* (trước hoặc sau khi ăn thức ăn đặc)5-60 mL (1 muỗng cà phê-4 muỗng canh) cereal cho em bé trộn sữa mẹ, nước lã, hoặc sữa formula5-60 mL (1 muỗng cà phê-4 muỗng canh) trái cây mềm cắt nhỏ1 trứng luộc	<ul style="list-style-type: none">Bánh mì nướng cắt miếng nhỏ trét bơ lạc30-60 mL (2-4 muỗng canh) trái cây mềm cắt nhỏ30-60 mL (2-4 muỗng canh) da uaNước lã trong ly
Ăn vặt buổi sáng	Sữa mẹ	<ul style="list-style-type: none">30-60 mL (2-4 muỗng canh) trái cây mềm cắt nhỏSữa mẹ
Bữa trưa	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ* (trước hoặc sau khi ăn thức ăn đặc)5-60 mL (1 muỗng cà phê-4 muỗng canh) cá, thịt, trứng hoặc đậu nghiền nát5-30 mL (1 muỗng cà phê-2 muỗng canh) rau nghiền5-30 mL (1 muỗng cà phê-2 muỗng canh) trái cây mềm cắt nhỏ	<ul style="list-style-type: none">45-60 mL (3-4 muỗng canh) đậu hũ, gà hoặc thịt cắt nhỏ3-60 mL (2-4 muỗng canh) rau nấu mềm cắt nhỏ60-125 mL (4-8 muỗng canh) cereal cho em bé, pasta nguyên chất hoặc comSữa mẹ
Ăn vặt chiều	Sữa mẹ	<ul style="list-style-type: none">15-30 mL (1-2 muỗng canh) phô mai cắt nhỏSữa mẹ
Bữa tối	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ* (trước hoặc sau khi ăn thức ăn đặc)5-60 mL (1 muỗng cà phê-4 muỗng canh) cereal cho em bé trộn với sữa mẹ, nước lã, hoặc sữa formula5-60 mL (1 muỗng cà phê-4 muỗng canh) cá, đậu lăng, đậu hũ, thịt, gà, trứng hoặc đậu nấu kỹ, băm nát5-30 mL (1 muỗng cà phê-2 muỗng canh) rau nghiền	<ul style="list-style-type: none">30-125 mL (2-8 muỗng canh) pasta, com hoặc quinoa nấu chín45-60 (3-4 muỗng canh) cá, đậu hũ, gà, thịt, hoặc đậu cắt nhỏ30-60 mL (2-4 muỗng canh) rau hoặc trái cây mềm cắt nhỏSữa mẹ
Ăn vặt tối	<ul style="list-style-type: none">Sữa mẹ	<ul style="list-style-type: none">Cereal yến mạchSữa mẹ

¹ Cho em bé uống sữa mẹ dùng 400 IU Sinh Tố D mỗi ngày.

² Nếu quý vị không thể cho em bé uống sữa mẹ, hãy cho em bé uống sữa formula cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt.

Các tờ dữ kiện khác có thể tại Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng tại địa phương hoặc trên mạng:

Vancouver Coastal Health: <http://vch.eduhealth.ca> - tìm 'baby food' ('thức ăn cho em bé')

Cũng xem thêm "Baby's First Food" <http://www.healthlinkbc.ca/healthfile/hfile69c.stm> ("Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé")
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile69c-V.pdf>

Hoặc gọi cho:

- Dịch Vụ Chuyên Viên Ăn Uống tại HealthLink BC - gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống hoặc đến www.healthlinkbc.ca/dietitian/ để email thắc mắc của quý vị. Có dịch vụ thông dịch sang 130 ngôn ngữ.
- Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng tại Vancouver Coastal Health: www.vch.ca

Hãy chọn các loại thực phẩm trồng hoặc sản xuất tại BC bất cứ khi nào có thể được.

Muốn lấy thêm tài liệu này, hãy lên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca> hoặc

email pheam@vch.ca và trích Catalogue No. **GK.260.W58.VI**

© Vancouver Coastal Health, Tháng Năm 2016

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người
được toàn chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.
www.vch.ca