

BS. Lê Thị Hải

NGUYÊN GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM KHÂM TƯ VẤN DINH DƯỠNG,
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

SỔ TAY ĂN DẶM CỦA MẸ



★ Giải đáp mọi câu hỏi của mẹ về ăn dặm ★


nhà nam


THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI



BÁC SĨ LÊ THỊ HẢI

nguyên giám đốc Trung tâm khám tư vấn dinh dưỡng (Viện Dinh dưỡng Quốc gia), là tên tuổi quen thuộc với nhiều bà mẹ quan tâm tới chế độ dinh dưỡng cho con nhỏ. Với kinh nghiệm 30 năm công tác tại Viện Dinh dưỡng Quốc gia, bác sĩ là khách mời thường xuyên của các chương trình truyền hình về dinh dưỡng, đồng thời là cộng tác viên thường xuyên của các báo Sức khỏe và Đời sống, Khoa học và Đời sống, **tạp chí** Mẹ và Bé v.v...

SỞ TAY
ĂN DẶM
CỦA MẸ

Sổ tay ăn dặm của mẹ
Copyright © Lê Thị Hải - Diệu Thủy, 2016
Ảnh đen trắng minh họa và phụ bản ảnh màu: Diệu Thủy

**Xuất bản theo hợp đồng sử dụng tác phẩm giữa Công ty Văn hóa và Truyền thông
Nhà Nam và các tác giả Lê Thị Hải và Diệu Thủy**

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền. Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

BS. Lê Thị Hải

NGUYÊN GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM KHÁM TỰ VẤN DINH DƯỠNG,
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

SỔ TAY
ĂN DẶM
CỦA MẸ

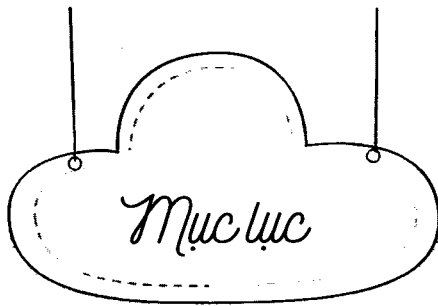


nhà nam



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI



Lời nói đầu	13
-------------------	----

Phần 1

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ ĂN DẶM

1. Ăn dặm là gì?	19
2. Bé đã đến lúc ăn dặm chưa? Vì sao không nên bắt đầu ăn dặm quá sớm và kết thúc ăn dặm quá muộn?	20
3. Dấu hiệu cho mẹ biết con muốn ăn dặm?	22
4. Thời kỳ ăn dặm chia ra các bước thế nào? Lượng ăn của con theo từng giai đoạn?	23
5. Thời gian biểu ăn dặm của bé nên sắp xếp thế nào?	25
6. Các nguyên tắc mẹ cần nhớ khi con bắt đầu tập ăn dặm.	27
7. Các nguyên tắc mẹ cần nhớ để giúp con ăn ngoan?	29
8. Tiến độ ăn thô của con thế nào, mẹ chế biến ra sao cho phù hợp?	33
9. Mẹ tập nhai cho con ra sao?	35
10. Cho con ngồi ăn hay nằm ăn?	36
11. Con bắt đầu ăn dặm nên ăn bột ngọt hay mặn?	37
12. Trong thời kỳ tập ăn dặm thì nên ưu tiên “bú” hay “ăn”?	38
13. Có đúng con mới tập ăn dặm không nên ăn các món tanh (cá, tôm, cua, sò) không?	39
14. Có nên chú ý ngay đến thành phần dinh dưỡng khi bắt đầu cho trẻ tập ăn dặm?	40
15. Vì sao phải chú ý cho con ăn thực phẩm giàu dưỡng chất trong giai đoạn ăn dặm?	41
16. Vì sao không nên cho con ăn đồ thô cứng quá khả năng của con?	42

17. Có nên cho con ăn mặn như người lớn?	43
18. Bé dưới 1 tuổi không ăn muối có sợ bị thiếu i ốt không?	44
19. Có nên cho con ăn mì chính và các loại hạt nêm?	45
20. Có nên cho con ăn thêm đường?	46
21. Các thức ăn nào dễ gây dị ứng cho con khi mới tập ăn dặm? ..	47
22. Trước 1 tuổi, có phải không nên cho con dùng mật ong?	48
23. Có nên thường xuyên cho con ăn các loại bột dinh dưỡng đóng hộp?	49
24. Ăn gì để con cao?	50
25. Ăn gì để con thông minh?	52
26. Ăn dặm theo phương pháp nào?	53
27. Dạ dày của con to chừng nào?	58
28. Vì sao mẹ không nên ép con ăn?	59

Phần 2

DINH DƯỠNG CHO CON

29. Các nhóm thực phẩm quan trọng đối với cơ thể là gì? Vai trò của mỗi nhóm đối với cơ thể?	63
30. Thực phẩm đã xếp vào nhóm này có nghĩa là trong đó không có các thành phần của nhóm kia?	66

★ *Chất bột đường*

31. Nên cho con ăn bột hay ăn cháo xay?	67
32. Nấu cháo cho con cho thêm gạo nếp, đậu xanh, hạt sen được không?	68
33. Cháo nấu xong để được bao lâu?	69
34. Có nên bảo quản cháo bằng bình giữ nhiệt?	70
35. Có nên cho con ăn cháo ăn liền?	71
36. Có nên cho con ăn cháo dinh dưỡng?	72
37. Vì sao nên cho con ăn gạo nguyên cám?	74
38. Có nên cho con ăn yến mạch?	75

39. Có nên cho con ăn mì tôm?	76
40. Con ăn cơm sớm sẽ mau cứng cáp?	77
41. Ăn cơm sớm con sẽ bị đau dạ dày?	78
42. Cơm với các loại bún, miến, bánh phở, mì nui, mì spaghetti, thứ nào nhiều năng lượng hơn?	79
43. Mẹ có nên chan canh cho con để ăn?	80
44. Có nên cho con ăn đồ nếp (xôi, các loại bánh bột nếp)?	81
45. Có nên cho bé ăn bánh mì?	82
46. Có nên mớm cơm, nhá cơm cho con ăn?	83

★ *Chất béo* 84

47. Chất béo cần thiết để hấp thu vitamin có đúng không?	84
48. Những thực phẩm nào giàu chất béo?	85
49. Cho dầu mỡ vào bột/cháo của con thế nào mới đúng?	85
50. Dùng loại dầu nào cho trẻ là tốt nhất, dầu cá hồi, dầu gấc hay dầu ô liu?	86
51. Dùng dầu ô liu thế nào là đúng?	87
52. Cho con ăn dầu thực vật hay mỡ động vật tốt hơn?	88
53. Cho bé ăn nhiều dầu mỡ có bị tiêu chảy không?	89
54. Con ăn nhiều thịt mỡ sẽ bị béo phì?	90
55. Chất béo omega-3 giúp con thông minh hơn?	91
56. Chất béo trong nước hầm xương có thể thay thế được dầu, mỡ trong bát cháo/bột của con không?	92

★ *Chất đạm* 93

57. Nhu cầu chất đạm của con theo từng giai đoạn?	93
58. Thịt đỏ và thịt trắng, thịt nào tốt hơn?	95
59. Đạm động vật tốt hơn hay đạm thực vật tốt hơn?	96
60. Con ăn cá tốt hơn hay ăn thịt tốt hơn?	97
61. Ăn cá giúp con phát triển trí thông minh?	98

62. Có phải cần tránh cho con ăn những loại cá có hàm lượng thủy ngân cao?.....	99
63. Cho con ăn ức gà, lườn gà hay đùi gà tốt hơn?.....	100
64. Trứng bổ dưỡng như thế nào với con? Có nên bỏ lòng trắng trứng?.....	101
65. Cho con ăn trứng bao nhiêu là hợp lý?.....	102
66. Trứng gà tốt hơn hay trứng vịt tốt hơn cho con?	103
67. Chế biến trứng thế nào là tốt nhất cho con?.....	104
68. Có nên cho con ăn trứng vịt lộn, trứng cút lộn?.....	105
69. Có nên cho con ăn trứng muối, trứng bắc thảo?	106
70. Cho con ăn trai, hến, ngao, sò có tốt không?	107
71. Có nên cho con ăn lươn?	108
72. Khi nào cho con ăn đậu phụ? Bé trai không nên ăn đậu phụ?.....	109
73. Khi con không chịu ăn thịt, bổ sung đạm cho con thế nào? ..	110
74. Có nên cho con ăn gan gà, gan vịt, gan heo, vì theo quan niệm dân gian món gan là độc?	111
75. Tim, cật heo có tốt cho con?	112
76. Có nên cho con ăn nhiều óc heo để bổ não?.....	113
77. Chuyện gì xảy ra nếu con ăn quá nhiều đạm?.....	114
78. Con nên ăn đạm động vật hay đạm thực vật?	115
79. Có nên cho con ăn nước hầm xương thịt?	116
80. Có nên cho con ăn thịt cóc?	117
81. Có nên cho con ăn tổ yến?	118
82. Có nên cho con dùng sữa ong chúa?	119

★ Vitamin 120

83. Các loại rau nào giàu dinh dưỡng nhất?	120
84. Có nên cho bé ăn nhiều cà rốt?	122
85. Chất xơ trong rau củ quả có ý nghĩa gì đối với cơ thể con? ..	123
86. Có phải con chỉ cần ăn nước rau là đủ?	124
87. Có phải cho con ăn rau có lá tốt hơn các loại củ quả?.....	125

88. Có phải quả bơ rất tốt cho bé ăn dặm?.....	126
89. Bé ăn giá đỗ sẽ chóng tăng cân? Bé trai không nên ăn giá đỗ?.....	127
90. Có nên cho con ăn củ dền?.....	129
91. Có nên cho con ăn măng?.....	130
92. Có nên cho con ăn nhân sâm?.....	131
93. Cho con ăn hoa quả như thế nào là đúng cách?.....	132
94. Có nên cho con uống nước ép trái cây thường xuyên?.....	134
95. Con ăn hoa quả thay rau có được không?.....	135
96. Có nên dùng nước hoa quả thay nước lọc?.....	136

★ *Sữa mẹ, sữa công thức và các sản phẩm từ sữa... 137*

97. Qua 6 tháng cho bé bú thì sữa mẹ không còn chất?.....	137
98. Làm sao duy trì được nguồn sữa mẹ khi mẹ phải đi làm không cho con bú được?.....	138
99. Sữa mẹ để được bao lâu trong nhiệt độ phòng?.....	139
100. Sữa mẹ để được bao lâu trong ngăn mát tủ lạnh?.....	139
101. Khi trữ đông, liệu sữa mẹ có còn dinh dưỡng?.....	140
102. Trữ sữa trong ngăn đá tủ lạnh hoặc tủ đông và dùng sữa trữ đông thế nào cho đúng?.....	141
103. Pha sữa bột (sữa công thức) thế nào cho đúng?.....	143
104. Có nên dùng nước cháo pha sữa?.....	145
105. Bảo quản sữa bột thế nào?.....	146
106. Có phải bé bú sữa công thức sẽ tăng cân tốt hơn bú mẹ? ..	147
107. Nên cho bé uống sữa công thức đến khi nào?.....	148
108. Khi nào cho bé uống sữa tươi?.....	149
109. Phân biệt sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng thế nào?.....	150
110. Chọn sữa tươi cho bé thế nào là chuẩn nhất?.....	152
111. Làm ấm sữa tươi thế nào cho đúng?.....	153
112. Nên cho con uống sữa tươi có đường hay không đường? ...	153
113. Có phải con uống sữa càng nhiều càng tốt?.....	154
114. Có nên cho con dùng sữa đặc có đường?.....	155

115. Con có nên uống sữa tươi khi đói?	156
116. Tác dụng của sữa chua và khi nào con có thể ăn sữa chua? ..	157
117. Con ăn sữa chua thế nào mới đúng?	158
118. Cho con ăn váng sữa thế nào?	159
119. Cho con ăn pho mát (phô mai) thế nào?	160
120. Cho con ăn bơ thế nào?	161

★ *Các món ăn vặt* 162

121. Những món ăn vặt nào tốt cho con?	162
122. Có nên cho con ăn bim bim?	163
123. Có nên cho con ăn xúc xích?	163
124. Có nên cho con ăn kem?	164
125. Có nên cho con ăn kẹo mút?	164
126. Có nên cho con ăn thạch?	165
127. Có nên cho con ăn sô cô la?	166
128. Có nên cho con uống nước ngọt?	167
129. Có nên cho con uống trà, cà phê?	168

★ *Thói quen ăn uống và các vấn đề tiêu hóa của con.* 169

130. Khi mới tập ăn dặm, con cứ phun bột ra không chịu nuốt thì phải làm sao?	169
131. Con ăn dặm hay nôn ọe nên việc thay đổi thức ăn từ xay nhuyễn sang lợn cợn rất khó, phải làm thế nào?	170
132. Phải làm gì khi con không chịu ăn thịt?	171
133. Con ăn thịt nạc nhả bã thì phải làm sao?	172
134. Làm gì khi con chỉ ăn cơm không?	173
135. Làm gì khi con không chịu ăn rau?	174
136. Làm gì khi con chỉ nuốt chửng chứ không nhai dù đã có đủ răng?	175
137. Nên cho con ăn bữa muộn nhất lúc nào trước khi đi ngủ? ...	176

138. Con không nên ăn gì khi đói?	177
139. Thức ăn được tiêu hóa ra sao trong hệ tiêu hóa của con? ...	178
140. Phần của con vẫn nguyên hình sợi rau thì có phải là con không tiêu hóa được không?	179
141. Tại sao đôi khi phân của con có màu lạ như xanh, đen, đỏ? ..	180
142. Con 2-3 hôm mới đi ị một lần có phải bị táo bón không?	181
143. Làm gì khi con ăn tốt nhưng không tăng cân?	182
144. Có nên cho con dùng các loại men tiêu hóa?	184
145. Có nên cho con dùng men vi sinh?	185
146. Có nên cho con dùng thuốc kích thích ăn ngon?	186
147. Có nên cho con uống bổ sung vitamin?	187

Phần 3

LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG THỰC PHẨM AN TOÀN

148. Mua rau củ, hoa quả thế nào để an toàn cho con?	191
149. Các cách loại bỏ thuốc trừ sâu, hóa chất tồn dư trong rau củ quả?	192
150. Bảo quản rau củ trong tủ lạnh thế nào?	193
151. Nhiệt độ của tủ lạnh để bảo quản rau củ bao nhiêu là vừa? ..	194
152. Cách ly thực phẩm tươi sống với thực phẩm chín thế nào? Vì sao phải cách ly?	194
153. Cách nhận biết trứng tươi thế nào?	195
154. Trứng để trong ngăn mát tủ lạnh được bao lâu?	196
155. Cách lựa chọn thịt tươi và an toàn?	196
156. Mua thực phẩm đóng hộp cần chú ý điều gì?	197
157. Có nên dùng túi ni lông đựng thực phẩm?	198
158. Tráng bát đĩa, đồ dùng ăn uống cho bé bằng nước đun sôi để nguội có diệt được vi khuẩn không?	199
159. Nấu rau củ thế nào để đảm bảo dinh dưỡng?	200
160. Cấp đông và rã đông thức ăn thế nào cho đúng?	201
161. Hâm nóng thức ăn thế nào cho đúng?	202
162. Những thức ăn nào kỵ ăn kèm với nhau?	203

163. Có nên nấu hầm một nồi cháo lớn cho tiện vi bé mỗi bữa ăn rất ít?.....	205
164. Vì sao không cho bé ăn đồ tái, sống?.....	206

Phần 4

ĂN GÌ KHI BÉ BỊ CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG?

165. Ăn gì khi con biếng ăn?	209
166. Ăn gì khi con bị táo bón?.....	213
167. Ăn gì khi con bị tiêu chảy?.....	215
168. Ăn gì khi con bị còi xương?.....	217
169. Ăn gì khi con bị béo phì?	219
170. Ăn gì khi con bị suy dinh dưỡng?.....	221
171. Ăn gì khi con bị sốt?.....	223
172. Ăn gì khi con bị ho?	224
173. Ăn gì khi con bị thiếu máu dinh dưỡng?.....	226
174. Ăn gì khi con bị nôn trớ?	227

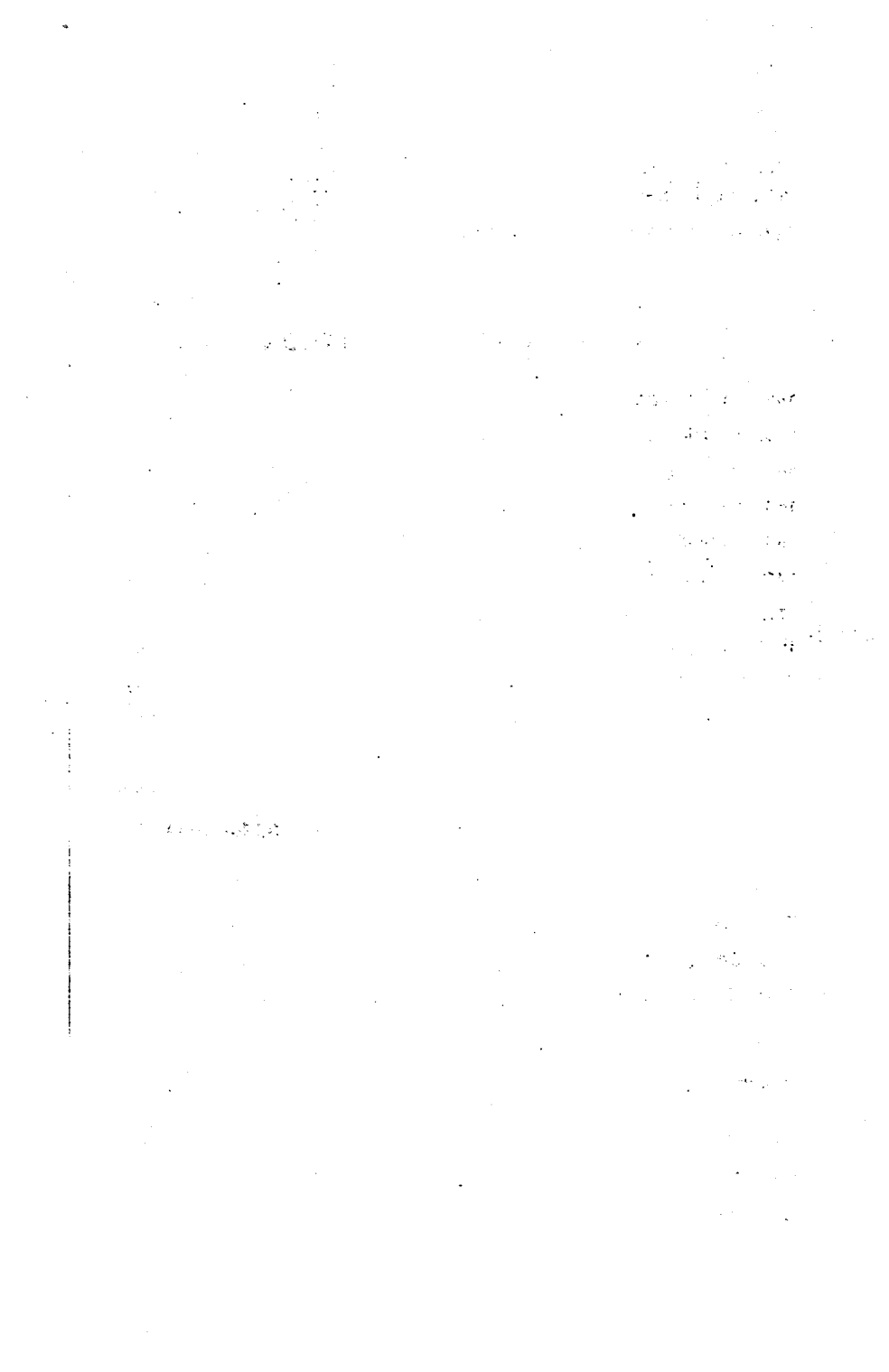
Phần 5

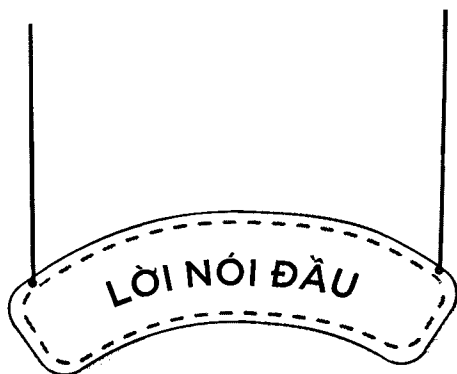
MỘT SỐ THỰC ĐƠN GỢI Ý

Thực đơn cho bé 6-7 tháng	231
Thực đơn cho bé 8-9 tháng	234
Thực đơn cho bé 10-12 tháng.....	237
Thực đơn cho bé 1-2 tuổi.....	240

★ <i>Phụ lục</i>	259
------------------------	-----

Bảng theo dõi chiều cao và cân nặng của bé	259
Biểu đồ tăng trưởng của bé.....	261
Các bảng thực phẩm mẹ cần biết	263





Là một bác sĩ 30 năm làm việc trong lĩnh vực dinh dưỡng cho trẻ em, tôi nhận thấy những năm gần đây số lượng các em bé trong độ tuổi ăn dặm được bố mẹ đưa đi khám về những vấn đề dinh dưỡng tăng vọt. Điều này phản ánh mức sống của các gia đình Việt Nam ngày càng khá hơn, các em bé được chăm chút hơn, và ý thức của các bà mẹ ông bố về vấn đề dinh dưỡng cho con mình những năm tháng đầu đời ngày càng cao.

Quả thật, thời kỳ ăn dặm là giai đoạn vàng trong quá trình phát triển của bé, tạo nền móng vững chắc cho sức khỏe và trí tuệ của bé sau này. Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho bé, nhưng ngoài 6 tháng tuổi bé cần thêm nguồn dinh dưỡng từ bên ngoài gồm chất bột, chất đạm, chất béo và các vi chất dinh dưỡng để cao lớn, khỏe mạnh, thông minh. Chính vì thế đây là giai đoạn các bà mẹ quan tâm nhất, và cũng là giai đoạn mẹ phải chịu nhiều khó khăn vất vả nhất.

Trong quá trình khám chữa bệnh, tôi gặp nhiều trường hợp các em bé bị suy dinh dưỡng, còi xương không phải vì gia đình không có điều kiện mà do... quá có điều kiện. Tôi gặp những em bé khá bụ bẫm nhưng bố mẹ vẫn đưa đi khám vì thấy con không tăng cân và cho là con biếng ăn. Trong khi đó cũng có những trường hợp bố mẹ nói rằng con ăn rất được nhưng thực ra khẩu phần dinh dưỡng lại không đủ hoặc

không cân đối. Nhưng biếng ăn là câu chuyện tôi gặp nhiều nhất. Chưa bao giờ câu chuyện cho bé ăn gì và ăn như thế nào lại khiến các bố mẹ lo lắng nhiều như vậy.

Chính vì thế, tôi viết cuốn sách ***Sổ tay ăn dặm của mẹ*** này với hy vọng có thể giải đáp được phần lớn thắc mắc của các bà mẹ khi cho con ăn dặm. Sách được trình bày dưới dạng hỏi đáp ngắn gọn, cô đọng để mẹ nắm được những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho bé trong độ tuổi ăn dặm, giải đáp thắc mắc về thói quen ăn uống và tiêu hóa của bé, hay là cách chăm sóc bữa ăn cho bé khi bé bị bệnh, cách chế biến và bảo quản thực phẩm khoa học...

Ở chỗ này chỗ kia, đặc biệt là phần gợi ý lượng ăn, thời gian biểu ăn dặm cho bé hay việc chia các giai đoạn ăn dặm, có thể mẹ sẽ thấy không hợp lý với con mình. Điều đó là rất bình thường bởi mỗi em bé có khả năng ăn khác nhau tùy vào nhu cầu, mỗi em bé có lịch sinh hoạt riêng, có sở thích riêng, chỉ có mẹ mới biết lượng ăn phù hợp cho bé, món ăn bé thích, cũng như thời gian thích hợp để tăng độ thô thức ăn cho bé. Tôi tin rằng các mẹ sẽ biết vận dụng linh hoạt những gợi ý này.

Sách cũng giới thiệu cả ba phương pháp: ăn dặm kiểu truyền thống, ăn dặm kiểu Nhật, ăn dặm kiểu Baby Led Weaning với những điểm mạnh và điểm yếu riêng để các mẹ chọn một phương pháp phù hợp nhất cho con. Ăn dặm truyền thống của Việt Nam khác biệt nhất so với hai phương pháp kia về cách ăn trộn và thời gian ăn thô. Cho bé ăn bột hoặc cháo có băm lẫn rau và thịt có thể bé không cảm nhận được rõ từng mùi vị riêng của từng thức ăn nhưng lại rất đảm bảo về dinh dưỡng, còn ăn riêng từng món mẹ có thể gặp khó khăn khi cho bé ăn rau và thịt. Về tiến độ ăn thô - tức là bé ăn

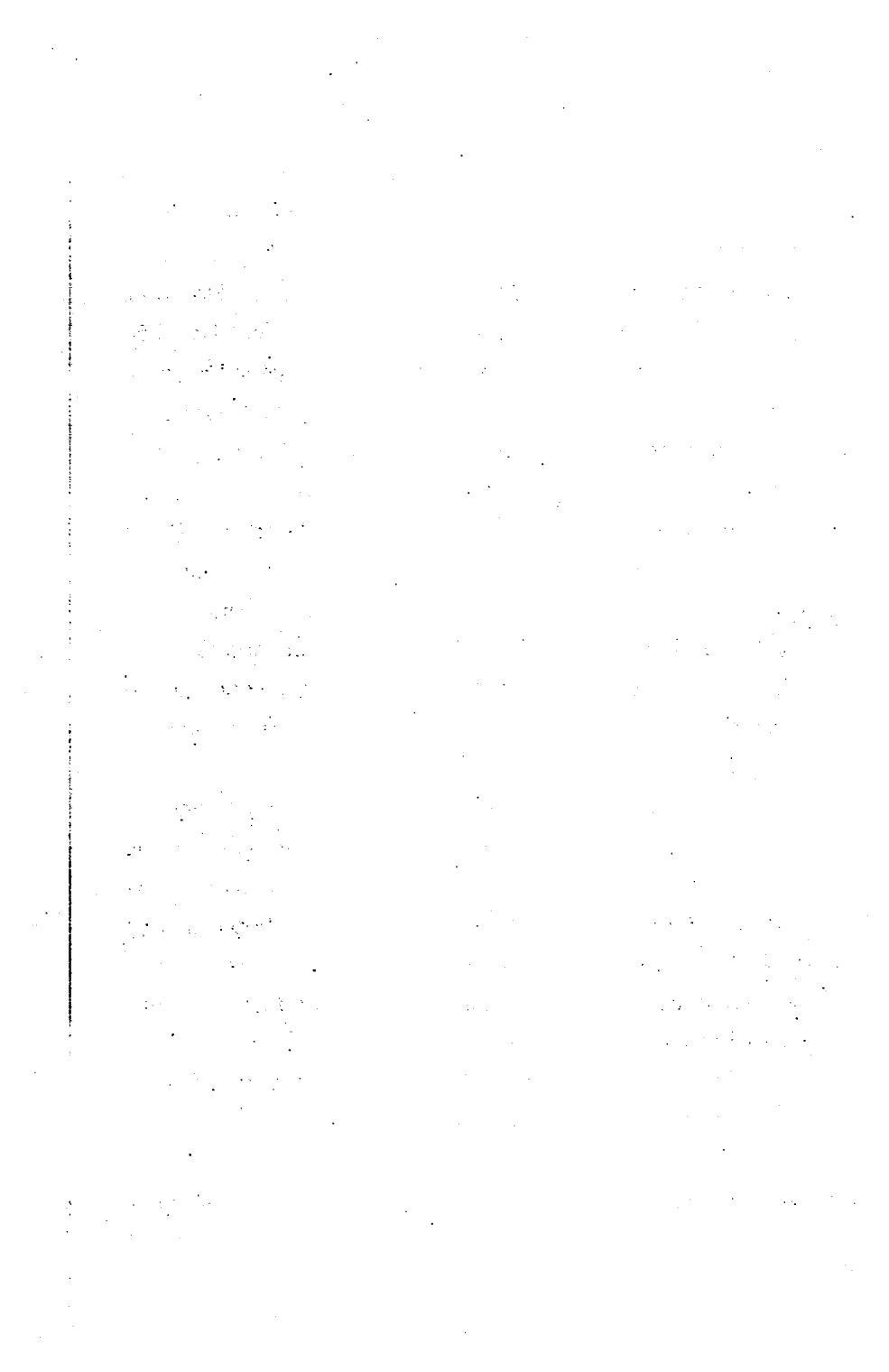
được cơm như người lớn, thức ăn vẫn xắt nhỏ - ở Việt Nam thường được gợi ý là khi bé 2 tuổi. Tuy nhiên thực tế nhiều bé ở Việt Nam vẫn ăn thô được sớm, ngược lại nhiều em bé ở Nhật và châu Âu vẫn ăn đồ nhuyễn, mềm kéo dài. Hơn nữa, việc so sánh thế nào là thô giữa thức ăn kiểu của Nhật, kiểu của châu Âu và của Việt Nam hẳn sẽ có những chênh lệch nhất định, ví dụ, cơm trong bữa ăn của người Nhật khá nát so với cơm kiểu Việt Nam, còn người châu Âu thì không dùng cơm. Dù sao theo quan điểm của tôi, việc cho bé ăn cơm khi bé được khoảng 1 tuổi cũng sẽ không tốt cho dạ dày bé. Riêng thói quen cho bé đi ăn rong, vừa ăn vừa chơi, cả nhà làm trò, bữa ăn kéo quá dài được quy vào kiểu truyền thống... theo tôi là biểu hiện còn sót lại của một kiểu “văn hóa làng xã” Việt Nam, chứ bản thân các chuyên gia không khi nào khuyến khích điều đó. Theo quan sát của tôi, thói quen này trong cuộc sống hiện đại hôm nay đã giảm đi khá nhiều.

Nhưng tôi khẳng định trong cuốn sách có những nguyên tắc dinh dưỡng chung mà nhất định các mẹ không thể không biết khi tiến hành cho bé ăn dặm. Những năm vừa qua khoa học dinh dưỡng ở Việt Nam đã phát triển và đã tiếp thu được nhiều thành tựu nghiên cứu về dinh dưỡng trên thế giới, cho nên các nguyên tắc này không khác nhau dù ở châu Âu, Mỹ, Nhật Bản hay ở Việt Nam.

Chúc các mẹ và các bé có một thời kỳ ăn dặm thật hiệu quả, khoa học và tràn ngập niềm vui.

BS. Lê Thị Hải

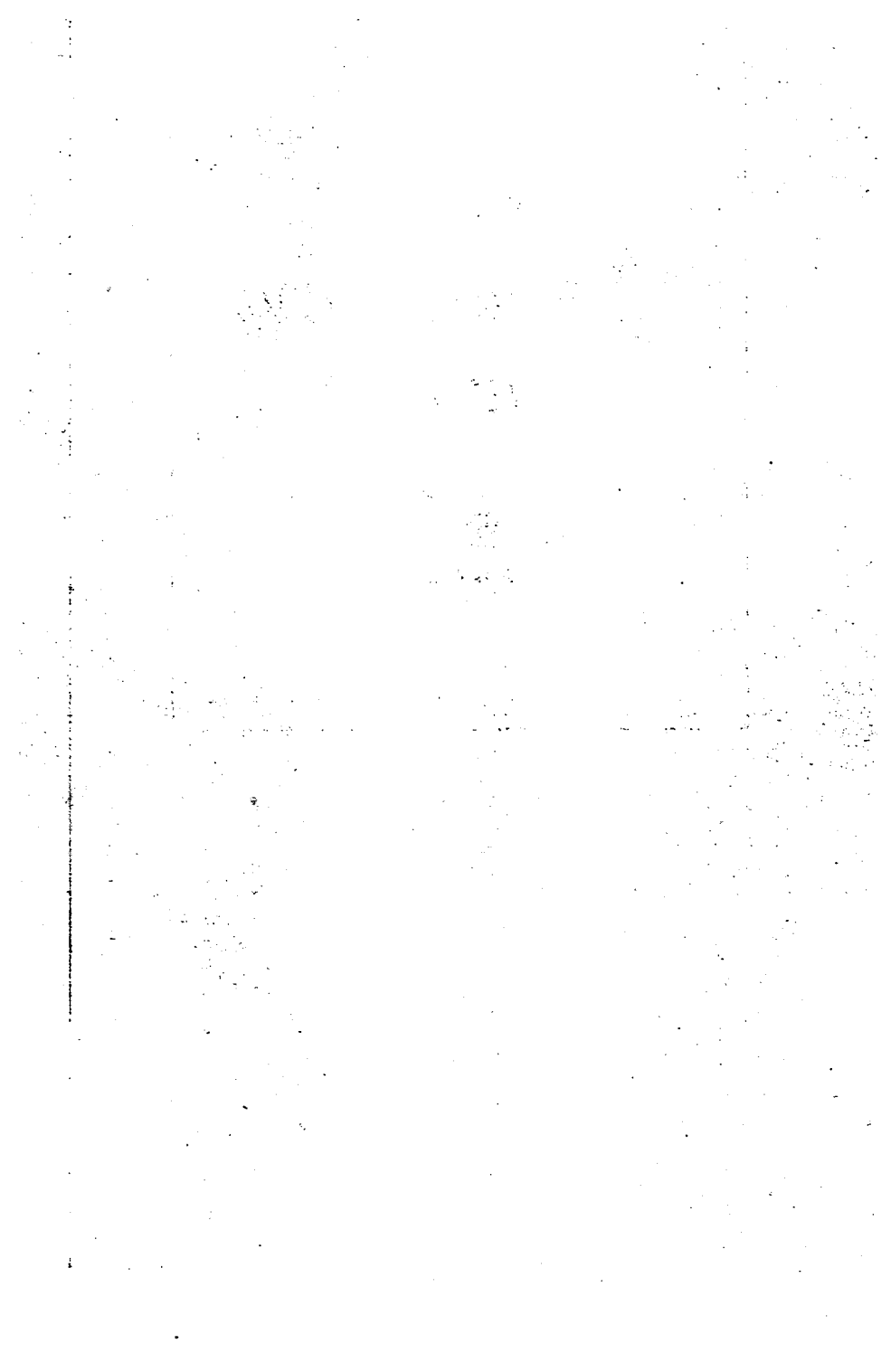
Nguyên Giám đốc Trung tâm khám tư vấn dinh dưỡng
Viện Dinh dưỡng Quốc gia



- PHẦN I -

*Giới thiệu chung
về ăn dặm*





..... 1

Ăn dặm là gì?

Ăn dặm (ăn bổ sung, ăn sam) là thời kỳ bé chuyển từ chế độ ăn hoàn toàn bằng sữa sang chế độ ăn các thức ăn giống như của người lớn. Bởi vì khi được 6 tháng tuổi, cơ thể bé bước vào giai đoạn phát triển mới với nhu cầu dinh dưỡng tăng cao mà sữa mẹ không đáp ứng được hoàn toàn nữa, bé cần phải ăn thêm thức ăn bên ngoài.

Nhưng ăn dặm không đơn giản chỉ là bổ sung dưỡng chất cho cơ thể bé, đó còn là quá trình bé tập nhai và nuốt, tập làm quen với các mùi vị và dạng thức ăn mới, giúp hệ tiêu hóa hoàn thiện, giúp cơ hàm của bé phát triển. Vì thế đây là quá trình cực kỳ quan trọng, giúp tạo nền tảng cho thói quen ăn uống tốt của bé sau này, cũng tức là tạo nền tảng cho sự phát triển thể chất và trí não của bé.

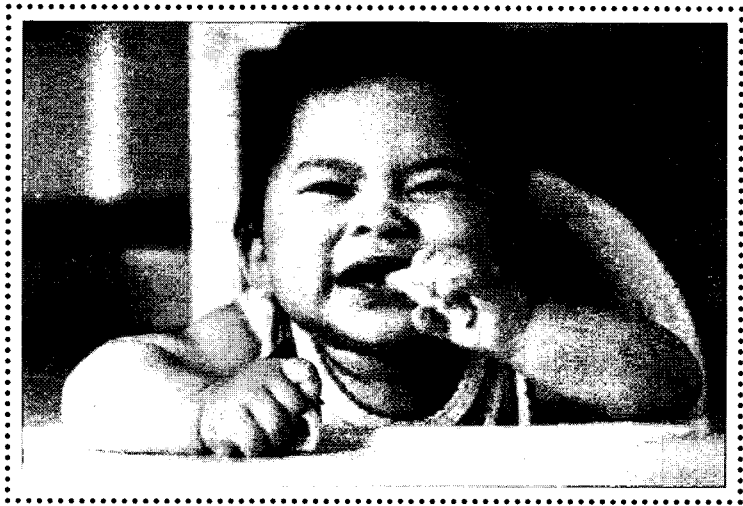
..... 2

Bé đã đến lúc ăn dặm chưa? Vì sao không nên bắt đầu ăn dặm quá sớm và kết thúc ăn dặm quá muộn?

Khi bé đã 6 tháng tuổi, dù mẹ có đủ sữa vẫn nên bắt đầu tập cho bé ăn dặm. Một số em bé có thể ăn dặm từ 4 tháng nếu như mẹ quan sát thấy bé có khuynh hướng chậm phát triển và sữa mẹ ít đi. Nhưng dù thế nào cũng không nên cho bé ăn dặm sớm hơn, vì khi ấy hệ tiêu hóa và thận của bé chưa sẵn sàng, ăn sớm chỉ có hại cho cơ thể bé, đồng thời khiến bé bị tăng nguy cơ dị ứng thực phẩm, nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt. Ngược lại, nếu bé đến 7, 8 tháng tuổi mẹ mới cho bé tập ăn dặm thì có thể gặp tình trạng bé không “hợp tác” vì bé bị quen với sữa mẹ hơn, khó chấp nhận các thức ăn mới lạ và đặc, ngoài ra bé còn có khả năng bị thiếu dinh dưỡng.

Nhìn chung thời kỳ ăn dặm có thể tạm kết thúc lúc bé 2 tuổi, khi bé có thể ăn được cơm như người lớn hoặc cơm nát, cơm xay, và ăn được thức ăn tương đối thô. (Tất nhiên có những bé quá nhạy cảm với đồ ăn thô thì giai đoạn này có thể kéo dài hơn đến năm thứ ba). Việc kéo dài thời kỳ ăn dặm khiến kỹ năng nhai của bé kém, khiến bé khó hòa nhập

với các bạn đồng trang lứa ở trường lớp, kèm theo những bất tiện trong cuộc sống của bé sau này.



Bé Ong Vi

..... 3

Dấu hiệu cho mẹ biết con muốn ăn dặm?

- ★ Bé chảy nhiều dãi
- ★ Nhú mầm răng
- ★ Bé có thể tự ngồi vững hoặc ngồi vững khi được mẹ đỡ.
- ★ Bé có vẻ có cử động nhai: miệng nhai tóp tép, đưa lưỡi từ bên nọ sang bên kia.
- ★ Bé tỏ ra vẫn đói sau cữ bú mẹ: quấy khóc, ngủ không yên giấc, đòi bú đêm.
- ★ Bé tỏ ra tò mò, hào hứng khi thấy bố mẹ ngồi ăn: nhìn chăm chăm khi người lớn ăn.
- ★ Cân nặng của bé nặng gấp đôi lúc sinh và bé nặng ít nhất 5,9kg.

..... 4

Thời kỳ ăn dặm chia ra các bước thế nào? Lượng ăn của con theo từng giai đoạn?

Việc chia giai đoạn và gợi ý về lượng ăn của bé theo từng giai đoạn chỉ có tính chất tương đối để mẹ tham khảo. Mẹ là người hiểu bé nhất, mẹ sẽ biết các giai đoạn của bé rõ hơn cũng như lượng ăn thích hợp với bé.

6-7 tháng

Bú mẹ là chính + 1-2 bữa bột loãng (5%) đặc dần lên và một chút nước quả...

→ Cụ thể lượng ăn mỗi ngày: bột gạo: 20g (4 thìa cà phê, mỗi bữa 2 thìa - tương đương 200ml, tức một bát ăn cơm); thịt (cá, tôm): 20-30g (2-3 thìa cà phê); rau xanh: 20g; dầu mỡ/1-2 thìa cà phê; bú mẹ/sữa: 600-700ml.

8-9 tháng

Bú mẹ + 2-3 bữa bột đặc (10%) + nước quả, hoa quả nghiền hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem caramel...

→ Cụ thể lượng ăn mỗi ngày: bột gạo: 40-60g (mỗi bữa 3-4 thìa cà phê); thịt (cá, tôm): 40-50g, rau xanh: 40g hoặc hơn; dầu/mỡ: 5-6 thìa cà phê; bú mẹ/sữa: 500-600ml.

10-12 tháng

Bú mẹ + 3-4 bữa bột đặc (12-15%) / cháo nấu nhừ + hoa quả nghiền hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem caramen...

→ Cụ thể lượng ăn mỗi ngày: bột gạo: 60-80g (mỗi bữa 5-6 thìa cà phê); thịt (cá, tôm): 60-80g; rau xanh: 60g hoặc hơn; dầu/mỡ: 7-8 thìa cà phê; bú mẹ/sữa: 500-600ml.

1-2 tuổi

Bú mẹ + 3-4 bữa cháo/cơm/mì + hoa quả nghiền/xắt miếng nhỏ hoặc các đồ ăn vặt như váng sữa, sữa chua, kem caramen...

→ Cụ thể lượng ăn mỗi ngày: gạo: 100-120g - tương đương 3 bát con cháo, mỗi bát 200ml; thịt (cá, tôm): 100-200g, một tuần có thể ăn 3-4 quả trứng; rau xanh: 50-80g; dầu/mỡ: 20-30g; hoa quả: 100-150g; bú mẹ/sữa: 400-500ml.

Lưu ý: Lý tưởng nhất là mẹ cho bé bú đến 2 tuổi. Không nên cai sữa mẹ trước 12 tháng tuổi. Nếu không có điều kiện hãy cố gắng cho bé bú ít nhất 6 tháng đầu hoàn toàn sữa mẹ, sau đó thay sữa công thức.

..... 5

Thời gian biểu ăn dặm của bé nên sắp xếp thế nào?

Gợi ý để mẹ tham khảo.

6-7 tháng

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8 giờ: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Ăn nhẹ	18 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ
11 giờ: Bú mẹ	

8-9 tháng

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8 giờ: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Ăn nhẹ	18 giờ: Ăn dặm
12 giờ: Bú mẹ	19 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ

10-12 tháng

6 giờ: Bú mẹ	14 giờ: Ăn dặm
8 giờ: Ăn dặm	16 giờ: Ăn nhẹ
10 giờ: Ăn nhẹ/Ăn dặm	18 giờ: Ăn dặm
12 giờ: Bú mẹ	19 giờ - sáng hôm sau: Bú mẹ

1-2 tuổi

6 giờ: Bú mẹ	16 giờ: Ăn dặm
8 giờ: Ăn dặm	18 giờ: Bú mẹ
10 giờ: Ăn nhẹ	20 giờ: Ăn dặm
12 giờ: Ăn dặm	21 giờ đến sáng hôm sau: Bú mẹ
14 giờ: Ăn nhẹ	

..... 6

Các nguyên tắc mẹ cần nhớ khi con bắt đầu tập ăn dặm

★ Cho bé ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều.

Ban đầu mẹ nấu bột thật lỏng, chỉ đặc hơn sữa một chút để bé đỡ bỡ ngỡ và sợ ăn, khi bé quen mới làm bột đặc dần lên. Thức ăn giai đoạn đầu tập ăn nên mịn, không gợn, tránh cho bé bị hóc. Lúc mới tập ăn, nếu bé ăn đã ăn hết khẩu phần thì mẹ cũng đừng cho bé ăn thêm, để phòng bé bị rối loạn tiêu hóa.

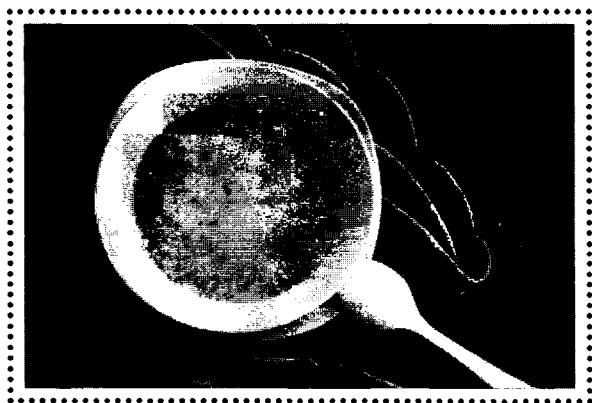
Khi việc tập ăn dặm của bé đã dần hoàn thiện, miệng và lưỡi đã có thể đẩy và nuốt thức ăn một cách dễ dàng, không gặp các vấn đề về tiêu hóa thì mẹ nên cho bé làm quen dần với nhiều loại thực phẩm và thức ăn cũng phải đặc dần lên, rồi chuyển sang cháo (khi bé được từ 8 đến 10 tháng) để đảm bảo chất dinh dưỡng cho sự phát triển của bé. Khi bé càng lớn, sự tiêu hao năng lượng cho việc vận động càng nhiều, đồng thời chất và lượng sữa mẹ cũng giảm dần, không còn là nguồn dinh dưỡng chính hằng ngày của bé nữa.

★ Cho bé ăn một món trong 3 đến 5 ngày để xem bé có hợp với loại thức ăn đó không, có bị rối loạn tiêu hóa hay dị ứng không, sau đó mới chuyển sang món mới. Không nên

cho bé ăn đồng thời hai loại thực phẩm mới, không nên cho hỗn hợp các loại thức ăn cùng lúc và cùng ngày sẽ khiến hệ tiêu hóa của bé không đáp ứng được dẫn đến đầy bụng khó tiêu, chán ăn.

★ **Cân đối 4 nhóm thực phẩm**, gồm: bột đường (gạo, bột mì, mì, bún, ngô, khoai...), đạm (thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu nành...), chất béo (dầu, mỡ, bơ, các loại hạt có dầu...), vitamin và khoáng chất (rau củ, trái cây). Việc mẹ quá thiên về một nhóm thực phẩm nào đó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của bé.

★ **Đa dạng thực phẩm**, đổi món cho bé thường xuyên để bé ngon miệng và quen với nhiều loại thức ăn khác nhau.



Bột trứng súp lơ cho bé

..... 7

Các nguyên tắc mẹ cần nhớ để giúp con ăn ngoan?

★ **Không ép bé ăn.** Nhu cầu của mỗi bé là khác nhau, mẹ không nên so sánh khiến bị áp lực dẫn đến việc ép bé ăn, lâu dài sẽ hình thành ở bé tâm lý sợ hãi và chán ăn.

★ **Không nên trừng phạt hoặc khen ngợi thái quá.** Ăn uống là nhu cầu tự nhiên, sự trừng phạt chỉ gây ra tâm lý nặng nề cho cả mẹ và bé. Ngược lại việc khen ngợi bé ăn cũng nên vừa phải, nếu không bé sẽ trở nên phụ thuộc vào lời khen, bé sẽ ăn vì được khen thay vì ăn theo sự đòi hỏi của cơ thể và về lâu dài thói quen này không tốt. Mẹ giúp bé cần hiểu ăn uống là một đặc quyền của bé, là một việc tự nhiên chứ không phải một thành tích phải phấn đấu.

★ **Không cho bé ăn các bữa quá dày.** Bé chưa kịp tiêu thức ăn của bữa trước đã phải ăn bữa sau đương nhiên sẽ không hào hứng. Các bữa chính nên cách nhau khoảng 4 tiếng, bữa phụ cách bữa chính khoảng 2 tiếng.

★ **Không cho bé ăn vặt trước bữa ăn chính ít nhất 1-2 tiếng.** Nếu mẹ cho bé ăn các đồ ăn vặt như bim bim,

bánh ngọt, bánh quy... quá gần bữa chính sẽ khiến bé ngang dạ không muốn ăn, mà đa số các món ăn vặt đều có hàm lượng dinh dưỡng rất thấp. Hãy tạo cơ hội cho bé được... đói, bé sẽ ăn bữa chính được nhiều hơn.

★ Đổi món thường xuyên sẽ giúp bé hào hứng ăn uống. Đổi món không chỉ là đổi nguyên liệu mà còn đổi cả cách chế biến. Bé cũng như người lớn, nếu cứ ăn đi ăn lại một món thì sẽ rất chán, vì thế dù lượng ăn của bé ít, mẹ cũng nên thay đổi các món thường xuyên. Điều này cũng giúp bé có thể ăn được đa dạng các loại thức ăn, không ngại thử những món mới và như vậy sau này mẹ sẽ rất nhàn.

★ Không kéo dài bữa ăn quá 30-40 phút. Mẹ nên tạo cho bé thói quen ăn uống tập trung. Bé cũng cần hiểu rằng bữa ăn chỉ diễn ra một khoảng thời gian nhất định và nếu không ăn bé sẽ bị đói.

★ Không cho bé đi ăn rong. Vì muốn bé ăn được nhiều, ăn hết suất mà người lớn cho bé đi ăn rong, làm bé bị phân tán vào những thứ xung quanh để “lừa” dứt ăn cho bé. Kết quả là bé ăn một cách thụ động, ăn không phải vì ngon miệng, do đó các men tiêu hóa không được tiết ra khiến bé khó hấp thu. Thức ăn mang đi khắp nơi như vậy cũng không đảm bảo vệ sinh. Thêm nữa việc đi ăn rong thường xuyên dần dần tạo thành thói quen không đi rong bé không chịu ăn, nên những khi bé ốm, thời tiết xấu, hoặc gia đình bận rộn không cho bé đi rong được là bé bỏ bữa.

★ **Không cho bé xem ti vi, chơi đồ chơi khi ăn.** Bé chỉ chú ý đến ti vi và đồ chơi mà quên đi việc mình đang ăn gì và ăn bao nhiêu. Sự ăn uống không tự nhiên này khiến bé khó hấp thu và là một trong những nguyên nhân gây béo phì. Thêm nữa, việc cho bé xem ti vi trước 3 tuổi sẽ hạn chế sự phát triển não bộ của bé.

★ **Cho bé ăn có giờ giấc, ăn chung với bữa ăn của gia đình.** Việc này sẽ khiến bé cảm nhận được cảm giác no và đói rõ ràng và kích thích bé thêm ăn. Mặc dù đôi khi cũng không nên cứng nhắc quá nhưng mẹ vẫn nên cho bé một lịch ăn tương đối cố định.

★ **Cho bé tự xúc ăn**, nhất là khi bé đã được 1 tuổi, đồng thời có thể rửa sạch tay cho bé bốc thử các thức ăn của người lớn, việc này vừa giúp bé tập nhai, vừa giúp bé làm quen với thức ăn của lớn.

Nếu mẹ thực hiện những nguyên tắc này ngay từ khi bé mới tập ăn dặm thì có thể đưa bé vào nếp dễ dàng, bé sẽ sớm hình thành được thói quen ăn uống tốt. Điều này rất có ý nghĩa cho sự phát triển của bé khi bước vào độ tuổi lớn hơn.



Bé Nym

..... 8

*Tiến độ ăn thô của con thế nào,
mẹ chế biến ra sao cho phù hợp?*

Gợi ý để mẹ tham khảo:

6-7 tháng

Cho bé ăn bột loãng. Thịt và rau mẹ xay mịn hoặc giã mịn rồi nấu cho bé ăn cả phần cái, cũng có thể nấu cháo rồi đem xay nhuyễn.

8-9 tháng

Cho bé ăn bột đặc hoặc cháo xay. Thịt và rau xay nhuyễn hoặc giã nhỏ cho bé ăn cả phần cái.

10-12 tháng

Cho bé ăn bột đặc hơn hoặc cháo nấu như đánh nhuyễn hay đánh rối. Thịt và rau vẫn xay hoặc băm nhỏ tùy khả năng ăn của bé.

1-2 tuổi

Cho bé ăn cháo vỡ hạt, cháo xay rồi và dần dần ăn cháo nguyên hạt. Thịt và rau băm lợn cợn dần để bé quen với đồ ăn thô. Với những bé thích ăn thô sớm, có thể cho ăn cơm nát, mì, bún phở, hoặc cơm xay.

Trên 2 tuổi

Bé ăn cơm mềm, đồ ăn nấu mềm và xắt nhỏ. Vẫn nên chế biến thức ăn riêng cho bé.

..... 9

Mẹ tập nhai cho con ra sao?

Tăng dần độ thô của thức ăn như trên chính là cách mẹ giúp bé tập nhai. Nhưng mỗi lần tăng độ thô của thức ăn, mẹ hãy quan sát phản ứng của bé. Nếu bé nôn ọc, hãy kiên nhẫn thử lại lần khác. Mẹ có thể phải thử khá nhiều lần. Ngoài ra, mẹ cho bé tập cắn những thức ăn mềm như chuối, xoài, đu đủ, trứng bác, đậu phụ, rau củ luộc thật mềm hoặc bánh ăn dặm. Mẹ cho bé ngồi ăn cùng gia đình để bé quan sát, làm động tác nhai nuốt để bé bắt chước. Có bé chẳng cần tập cũng ăn thô được, nhưng có bé phải tập rất mất thời gian. Mẹ hãy cố gắng, vì nếu để bé ăn đồ xay nhuyễn lâu, cơ hàm bé sẽ kém phát triển. Việc không nhai khiến men tiêu hóa trong nước bọt không tiết ra để kích thích vị giác, bé không có cảm giác ngon miệng, lâu dần bé chán ăn, hay ngậm thức ăn trong miệng. Tập cho bé biết nhai và ăn được thức ăn thô càng sớm càng tốt, kể cả khi chưa có răng bé cũng có thể nhai bằng lợi.

..... 10

Cho con ngồi ăn hay nằm ăn?

Có nhiều mẹ hay kê gối cho bé nằm ăn vì thấy dễ nuốt hơn. Nhưng đây là một cách cho ăn rất phản khoa học. Việc nằm ăn khiến bé dễ bị sặc thức ăn rất nguy hiểm. Vòi nhĩ (vòi thông giữa tai và vòm mũi họng) của bé ngắn, rộng, lại nằm ngang nên khi bị sặc, thức ăn lỏng có khả năng bị đẩy vào tai giữa gây viêm tai giữa. Dĩ nhiên không phải cứ ăn nằm là sẽ bị sặc và viêm tai, nhưng mẹ cũng nên loại trừ các nguy cơ đối với bé. Vì thế lúc được 6 tháng mới tập ăn dặm, dù bé ngồi hơi lắc lư một chút, mẹ vẫn có thể cho bé ngồi ghế tập ăn có thể điều chỉnh độ dốc ở lưng. Hoặc nếu bé mẹ cũng để bé ngồi thẳng lưng, chỉ hơi ngả đầu bé một chút.

..... 11

Con bắt đầu ăn dặm nên ăn bột ngọt hay mặn?

Điều này không có nguyên tắc tuyệt đối, tuy nhiên thông thường vị ngọt sẽ quen thuộc với bé hơn là vị mặn, nên có thể tập ăn với cháo sữa, khoai lang, chuối, xoài nghiền nhuyễn bé sẽ hợp tác hơn. Vị mặn ở đây có nghĩa là vị của thịt, trứng, cá, tôm, rau xanh chứ không phải của mắm, muối, bột nêm, vì các gia vị này chưa nên cho vào thức ăn của bé dưới 1 tuổi.

..... 12

Trong thời kỳ tập ăn dặm thì nên ưu tiên “bú” hay “ăn”?

Sau 6 tháng tuổi, sữa vẫn là một nguồn dinh dưỡng quan trọng đối với bé. Giai đoạn 6-7 tháng, sữa chiếm khoảng 70-80% dinh dưỡng của bé, còn lại là ăn dặm. Giai đoạn 8-9 tháng tuổi, sữa chiếm khoảng 60-70%. Giai đoạn 10-12 tháng, sữa chiếm khoảng 50%. Và từ 1 đến 2 tuổi, sữa vẫn chiếm khoảng 20-30% trong cơ cấu bữa ăn của bé. Nhiều mẹ có xu hướng ưu tiên cho con ăn hơn bú là không nên, nhất là trong năm đầu bé tập ăn dặm. Hãy nhìn vào các con số trên để cho bé một chế độ dinh dưỡng hợp lý nhất. Tuy nhiên cũng nên để ý sở thích của bé, nếu bé thích ăn dặm hơn thì có thể cho ăn nhiều hơn, bé thích sữa hơn thì cho bú nhiều hơn.

..... 13

*Có đúng con mới tập ăn dặm
không nên ăn các món tanh
(cá, tôm, cua, sò) không?*

Đúng vậy. Dưới 7 tháng tuổi, mẹ không nên cho bé ăn hải sản vì hệ tiêu hóa của bé chưa có đủ men tiêu hóa cho loại thức ăn này, đồng thời nguy cơ dị ứng hải sản của bé ở giai đoạn này khá cao. Khi mới bắt đầu cho ăn, mẹ hãy để ý kỹ phản ứng của bé. Tập ăn hải sản nên cho ăn ít một, ăn lẫn với thịt, trứng, sau đó mới tăng dần lên và ăn riêng.

..... 14

Có nên chú ý ngay đến thành phần dinh dưỡng khi bắt đầu cho trẻ tập ăn dặm?

Khi bắt đầu cho bé ăn dặm, mẹ đừng vội chú ý đến thành phần dinh dưỡng mà quan trọng là tập cho bé phản xạ nuốt, tập quen với các mùi vị mới, độ đặc của thức ăn. Thực phẩm để tập ăn nên đơn giản, dễ làm, ví dụ khoai lang hoặc khoai tây, bí đỏ nấu chín nghiền nhuyễn trộn sữa, chuối, đu đủ hoặc xoài chín mềm nạo bằng thìa, bột ăn liền của trẻ em, nước cơm trộn sữa...

..... 15

Vì sao phải chú ý cho con ăn thực phẩm giàu dưỡng chất trong giai đoạn ăn dặm?

Vậy nhưng khi bé đã quen với thức ăn, mẹ nên chú ý cho bé ăn các thực phẩm giàu dinh dưỡng. Trong 2 năm đầu đời, nhu cầu dinh dưỡng để phát triển của bé rất lớn, trong khi lượng ăn của bé lại được ít. Vì thế các thức ăn trong giai đoạn ăn dặm phải giàu dinh dưỡng để đáp ứng cho sự phát triển của bé. Mẹ lưu ý phân biệt việc “đẩy bụng” với việc nhận đủ dinh dưỡng và năng lượng từ thức ăn - nghĩa là các bữa ăn của bé cần cân đối cả bốn nhóm thực phẩm. Tuy nhiên việc này hoàn toàn không đồng nghĩa với việc “nhồi dưỡng chất” một cách cực đoan cho bé.

..... 16

Vì sao không nên cho con ăn đồ thô cứng quá khả năng của con?

Bắt đầu ăn dặm nên cho bé ăn thức ăn mềm nhuyễn, sau đó mới tăng dần độ thô thức ăn cho bé. Hãy tăng độ thô cứng của thức ăn cho bé đúng lúc chứ không phải ép bé ăn đồ thô cứng quá khả năng. Việc này có thể dẫn đến một số nguy cơ: bé sẽ ăn lâu, ăn được ít ảnh hưởng đến lượng dinh dưỡng thu nạp được, khả năng bé bị hóc nghẹn, ngoài ra đồ thô quá cũng khiến bé lười nhai, chán ăn.

..... 17

Có nên cho con ăn mặn như người lớn?

Muối rất quan trọng đối với cơ thể con người, tuy nhiên, đối với các bé dưới 1 tuổi, muối lại là một trong những điều cần tránh. Ở tuổi này, lượng muối cơ thể bé cần mỗi ngày rất ít và những thực phẩm hằng ngày của bé như sữa mẹ, sữa bột, hoa quả, thịt, cá... đã đủ lượng muối cần thiết rồi. Vì vậy, việc thêm muối vào đồ ăn của bé là hoàn toàn không cần thiết, thậm chí còn gây hại cho thận của bé (thận của bé dưới 1 tuổi không tải quá 1g muối mỗi ngày). Qua 1 tuổi mẹ có thể nêm thêm muối vào đồ ăn của bé nhưng vẫn nên cho nhạt hơn đồ ăn của người lớn.

..... 18

*Bé dưới 1 tuổi không ăn muối
có sợ bị thiếu i ốt không?*

Dưới 1 tuổi, dù không ăn muối bé cũng không có nguy cơ bị thiếu i ốt vì vi chất này có trong thịt cá, rau củ, ngũ cốc và sữa mẹ đủ cho nhu cầu của bé.

..... 19

Có nên cho con ăn mì chính và các loại hạt nêm?

Mì chính không chứa thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mà chỉ là một gia vị tạo cảm giác “ngọt”. Hiện chưa có nghiên cứu nào về ảnh hưởng của mì chính đối với bé, nhưng nếu dùng lâu và nhiều có thể khiến bé bị “nghiện” mì chính, phụ thuộc vào loại gia vị này mà không cảm nhận được vị ngon tự nhiên của các thực phẩm, dễ từ chối các thức ăn có mùi vị khác. Vị giác của bé thời kỳ ăn dặm đang hình thành nên mẹ cần thận trọng khi nêm nếm gia vị vào đồ ăn của bé.

Hiện tại hạt nêm đang thay thế mì chính trong các gia đình vì các quảng cáo gây cảm tưởng rằng hạt nêm chiết xuất từ thịt thăn, xương ống, rong biển nên lành hơn mì chính. Kỳ thực trong hạt nêm có khoảng 30% là mì chính và một số chất điều vị “siêu ngọt”, cộng với bột sắn, bột bắp, muối, đường. Còn thành phần chiết xuất từ xương thịt thì “siêu ít” và không chắc có đúng là chiết xuất từ xương thịt hay không. Vì thế không thể nói hạt nêm “lành” hơn mì chính. Thậm chí, nhiều mẹ nhầm tưởng về giá trị dinh dưỡng của hạt nêm, khi nấu bột nấu cháo cho bé chỉ bỏ mỗi hạt nêm vì nghĩ trong đó có “chất” rồi, điều này là hoàn toàn sai lầm.

Tốt nhất mẹ không nên nêm cả mì chính và hạt nêm vào đồ ăn của bé.

..... 20

Có nên cho con ăn thêm đường?

Cũng như muối, nhu cầu đường của các bé dưới 1 tuổi thường được bổ sung thông qua các thực phẩm hằng ngày, vì vậy, cho đường vào thức ăn của bé là không cần thiết. Tuy nhiên nếu trong thời gian mới ăn dặm bé thích bột ngọt thì mẹ có thể chế biến hợp lý, như nấu xúp bí đỏ với trứng, thêm dầu ăn và chút đường. Nhưng không nên cho bé ăn đường thường xuyên, có thể hình thành thói quen ăn nhiều đồ ngọt của bé sau này. Hơn nữa, đồ ăn nhiều đường cũng ảnh hưởng xấu đến những chiếc răng sữa của bé.



Hoa quả, nước hoa quả đã có sẵn lượng đường tự nhiên

..... 21

Các thức ăn nào dễ gây dị ứng cho con khi mới tập ăn dặm?

Dị ứng thức ăn là một phản ứng không bình thường với thức ăn, do hệ miễn dịch của cơ thể gây ra. Trẻ em, đặc biệt các bé dưới 3 tuổi dễ bị dị ứng thức ăn do hệ miễn dịch và đường ruột còn non yếu, tính thấm của niêm mạc đường tiêu hóa cao.

Bé bị dị ứng có các biểu hiện dị ứng sau khi ăn từ 30 phút đến vài giờ, với các triệu chứng nhẹ như đau bụng, nôn, nổi mẩn đỏ, ngứa khắp người, nóng ran, tiêu chảy, hoặc nặng hơn như khó thở, thở rít, trụy mạch, tụt huyết áp. Một số trường hợp nặng, dị ứng thức ăn có thể gây kích phát cơn hen phế quản hoặc sốc phản vệ, dẫn đến tử vong.

Các món ăn có thể gây dị ứng cho bé gồm hải sản (tôm, cua, ngao, sò hoặc một số loại cá có hàm lượng thủy ngân cao như cá thu, cá ngừ, lươn, cá trích...), lòng trắng trứng, lạc (nhất là với trẻ bị hen suyễn), lúa mì, sữa bò, thực phẩm chua như dâu tây, cà chua vì có hàm lượng axit cao.

..... 22

*Trước 1 tuổi, có phải không nên
cho con dùng mật ong?*

Đúng vậy. Tuy mật ong có nhiều ích lợi với cơ thể nhưng đối với hệ tiêu hóa còn non nớt của bé, mật ong lại có nguy cơ gây ngộ độc. Trong mật ong chứa bào tử *clostridium botulinum*, chất gây ngộ độc botulism. Hệ tiêu hóa trưởng thành của người lớn có thể vô hiệu hóa được những bào tử này nhưng hệ tiêu hóa non nớt của bé thì chưa đủ sức chống chọi. Vì thế tuyệt đối mẹ không cho bé dưới 1 tuổi dùng mật ong.

..... 23

Có nên thường xuyên cho con ăn các loại bột dinh dưỡng đóng hộp?

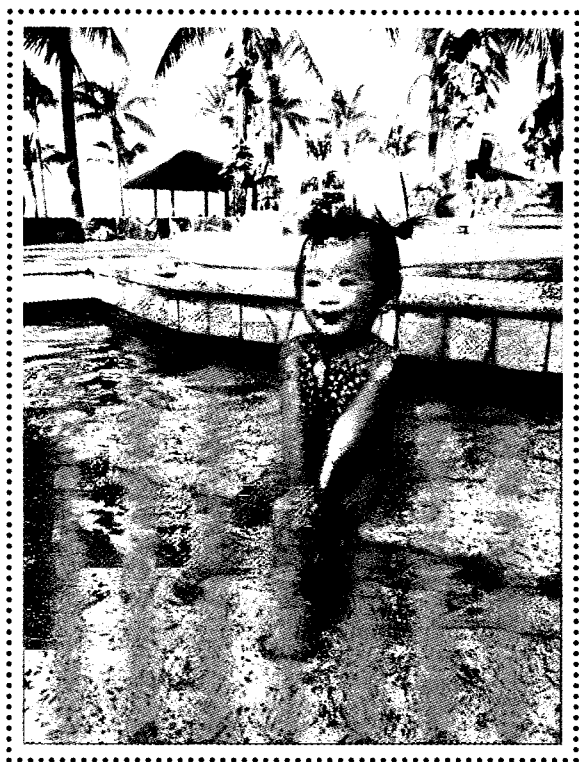
Hiện có nhiều nhà sản xuất cung cấp thức ăn đóng lọ dùng sẵn cho em bé để mẹ đỡ vất vả với cuộc sống bận rộn. Tuy nhiên thức ăn đóng lọ được chế biến công nghiệp mùi vị không thơm ngon như đồ tươi và thường chứa chất bảo quản không có lợi cho dạ dày của bé. Thêm nữa, thức ăn đóng lọ không được đa dạng bằng thức ăn tự chế biến có thể khiến bé nhàm chán. Vậy nên thỉnh thoảng mẹ có thể thay đổi thức ăn đóng lọ cho bé nhưng không nên dùng thường xuyên, hãy tự nấu để bé có thể làm quen với nhiều loại thức ăn và những mùi vị tươi ngon.

..... 24

Ăn gì để con cao?

Cho bé một chế độ dinh dưỡng đầy đủ là điều quan trọng nhất giúp bé cao lớn, chứ không có loại thực phẩm thần kỳ nào làm bé cao lên được. Và không phải cứ uống sữa là sẽ cao như những lời quảng cáo, mặc dù sữa là một nguồn dinh dưỡng quan trọng. Các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của bé gồm dinh dưỡng (31-32%), di truyền (23%), rèn luyện thể lực (20%), môi trường sống (25-26%). Sự tăng trưởng chiều cao của bé có ba giai đoạn quan trọng: giai đoạn bào thai, giai đoạn dưới 2 tuổi, giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì, trong đó chiều cao của bé lúc 2 tuổi có thể bằng 1/2 chiều cao của bé lúc trưởng thành. Như vậy, dinh dưỡng chiếm vị trí quan trọng nhất, đặc biệt là đối với bé ở tuổi ăn dặm.

Mẹ hãy cho bé một chế độ ăn giàu dinh dưỡng, cân đối, chú ý các vi chất dinh dưỡng liên quan đến chiều cao như vitamin A, vitamin D, canxi, sắt, kẽm, i ốt... Đồng thời, mẹ cho bé ăn các thực phẩm sạch, ở môi trường thoáng mát, cho bé vận động thể lực và những giấc ngủ ngon (ngủ trước 21 giờ).



Vận động thể lực giúp bé ăn ngon
Bé Miu

..... 25

Ăn gì để con thông minh?

Không có thực phẩm nào có thể làm bé thông minh. Các chất dinh dưỡng chỉ hỗ trợ giúp phát huy những gien thông minh được di truyền cho bé. Sự thông minh của bé do các yếu tố di truyền, dinh dưỡng và môi trường quyết định, trong đó dinh dưỡng hay được nhắc đến vì đó là yếu tố dễ đáp ứng nhất. Các dưỡng chất tốt cho não gồm đạm, chất sắt, i ốt, các axit béo không no, trong đó quan trọng nhất là DHA và ARA, cùng nhiều vi chất dinh dưỡng khác. Đạm có trong thịt, cá, trứng, sữa...; sắt có nhiều trong cua, sò, tim gan động vật, thịt bò, thịt vịt, rau cải bó xôi...; i ốt có trong cá biển, nước mắm, muối i ốt, cải xong, rau dền...; ARA có trong sữa, DHA có trong các loại cá, sữa, quả óc chó, hạt hạnh nhân, lạc... Như vậy là nguồn thực phẩm cho não rất phong phú, không gì tốt hơn việc mẹ cho bé ăn đầy đủ để phát triển trí thông minh.

..... 26

Ăn dặm theo phương pháp nào?

Hiện có ba phương pháp ăn dặm phổ biến mà các mẹ Việt Nam hay áp dụng cho bé, đó là: ăn dặm truyền thống, ăn dặm kiểu Nhật và ăn dặm bé chỉ huy (Baby Led Weaning). Dưới đây, chúng tôi sẽ giới thiệu cả ba phương pháp với các ưu điểm và nhược điểm để mẹ tham khảo.

Ăn dặm truyền thống

Ăn dặm truyền thống đặc trưng với cách nấu bột, cháo lẫn với thịt, rau thành một bữa ăn đủ dinh dưỡng cho bé; tiến độ ăn thô đi dần dần từ bột đến cháo vỡ, cháo nguyên hạt, đến cơm nát và cơm như người lớn, kéo dài từ 6 tháng đến khi bé được khoảng 2 tuổi. Bé thường được cho ăn trước hoặc sau bữa ăn của cả nhà nên bữa ăn thường kéo dài.

★ Ưu điểm:

- + Đảm bảo cho bé bữa ăn đủ dinh dưỡng, đủ cả 4 nhóm thực phẩm.
- + Dạ dày bé không phải làm việc quá sức sớm.
- + Việc chế biến của mẹ cũng không mất quá nhiều thời gian.

★ Nhược điểm:

- + Bé khó cảm nhận được mùi vị riêng của từng loại thức ăn, dẫn tới chóng chán.
- + Bé biết ăn thô muộn, nhất là khi mẹ không để ý đến việc tăng độ thô thức ăn dần dần cho bé.
- + Bé không có thói quen ăn uống tập trung.

Ăn dặm kiểu Nhật

Ăn dặm kiểu Nhật chú trọng chế biến riêng từng loại thức ăn, tinh bột, rau củ, thịt cá đều nấu thành món chứ không trộn lẫn vào nhau. Ăn dặm kiểu Nhật khuyến khích cho bé ăn thô sớm, 1 tuổi đã có thể ăn cơm.

★ Ưu điểm:

- + Bé có thể cảm nhận được mùi vị riêng của từng loại thức ăn.
- + Bé có khả năng ăn thô sớm.
- + Cho bé ăn nhạt
- + Cho bé ngồi ghế ăn, ăn tập trung, không ăn rong, không vừa ăn vừa chơi, không ép ăn.

★ Nhược điểm:

- + Mẹ mất nhiều thời gian nấu nướng chế biến. Các mẹ ở Nhật sau khi sinh thường nghỉ hẳn ở nhà nuôi con

nên có điều kiện thực hiện chế độ ăn uống này cho bé.

+ Giai đoạn đầu tập cho bé ăn đủ các nhóm dinh dưỡng khá khó khăn nên bé có thể tăng cân chậm.

+ Mẹ phải chịu nhiều áp lực từ gia đình và người xung quanh khi theo phương pháp này.

Ăn dặm bé chỉ huy (Baby Led Weaning)

Phương pháp này phổ biến ở các nước châu Âu và Mỹ. Đặc trưng của ăn dặm theo cách này cho bé ăn thô như người lớn ngay từ đầu, không nấu cháo nấu bột. Bé ăn cùng bàn cùng bữa với người lớn. Bé không dùng thìa đĩa, mẹ chỉ bày một số món ra và bé sẽ tự quyết định ăn gì.

★ Ưu điểm:

- + Bé ăn thô sớm.
- + Bé sớm khám phá được mùi vị, màu sắc, kết cấu của từng loại thức ăn.
- + Bé hình thành thói quen ăn tự giác, tập trung, đúng giờ sớm.
- + Mẹ không mất công chế biến nhiều.

★ Nhược điểm:

- + Thời gian đầu bé có thể ăn được rất ít, bé tăng cân chậm.

- + Đồ ăn to cũng gây nguy cơ bé bị hóc nghẹn nhiều hơn.
- + Mẹ mất nhiều thời gian dọn dẹp “chiến trường” của bé.
- + Mẹ chịu nhiều áp lực từ gia đình và người xung quanh.

Như vậy, mỗi phương pháp đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng, mẹ có thể lựa chọn phương pháp nào hợp với bé và hợp với điều kiện của mẹ. Hiện nay phương pháp ăn dặm kiểu Nhật vì tính khoa học và văn minh nên được nhiều mẹ làm theo. (Thực tế là lối ăn uống của người Nhật không chỉ trẻ con nên áp dụng mà người lớn cũng có nhiều điều phải học hỏi). Tuy nhiên nếu khả năng ăn của bé không đáp ứng được lối ăn dặm đó thì mẹ cũng không nên cứng nhắc. Nếu bé chưa thể ăn thô được, hoặc không thích ăn riêng từng món thì không cần cố ép bé. Điều quan trọng cuối cùng là bé có được những bữa ăn ngon miệng, vui vẻ và đầy đủ dưỡng chất để phát triển.

Mẹ có thể học cách của nhiều mẹ, tận dụng thế mạnh của mỗi phương pháp để tạo ra một “kiểu của con” rất hợp lý nhất. Ví dụ vẫn chế biến kiểu truyền thống nhưng chú ý các bước ăn thô đúng thời điểm, cho bé ăn nhạt, cho bé ăn tập trung thay vì đi rong, vừa ăn vừa chơi. Hoặc nếu mẹ đi làm, bé ở với ông bà thì ban ngày bé ăn kiểu truyền thống, còn buổi tối mẹ có thể cho bé ăn theo cách khác.



Bé khám phá đồ ăn

..... 27

Dạ dày của con to chừng nào?

Khi sinh ra, dạ dày của bé chỉ bé bằng quả anh đào, lại chưa giãn nở nên mỗi lần bú chỉ chứa được 5-7ml sữa. Tầm 3 ngày sau khi chào đời, dạ dày bé bằng quả mơ, chứa được 22-27ml sữa. Một tuần sau sinh, dạ dày bé bằng quả mận, chứa được 45-60ml sữa. Một tháng sau sinh, dạ dày bé mới to bằng quả trứng gà lớn, chứa được 80-100ml sữa. Từ 1-6 tháng dung tích dạ dày bé không thay đổi nhiều.

Bé từ 6 tháng đến 1 tuổi, dạ dày bằng 1/5 dạ dày của người trưởng thành, tức là chứa được một lượng thức ăn từ 200-250ml, tương đương một bát ăn cơm hoặc hơn. Bé từ 1-2 tuổi dung tích dạ dày khoảng 250-300ml.

Dạ dày của bé sơ sinh có hình tròn, nằm ngang và nằm cao. Cơ dạ dày của bé còn yếu nên bé dễ bị nôn trớ sau khi ăn xong. Đến khoảng 1 tuổi dạ dày bé có hình dài thuôn thuôn, nằm đứng. Sau 7 tuổi thì dạ dày bé hoàn toàn giống người lớn.

Mẹ cần hiểu đúng về dạ dày của bé để tránh ép bé ăn quá mức, gây ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa cũng như thói quen ăn uống của bé.

..... 28

Vì sao mẹ không nên ép con ăn?

Tình trạng ép con ăn khá phổ biến trong các gia đình Việt Nam. Có lẽ xuất phát từ nỗi ám ảnh về vóc dáng của bé và từ quan niệm phổ biến trong xã hội “nặng cân là khỏe mạnh” mà nhiều bố mẹ dùng đủ cách để bé chịu ăn: đi ăn rong, vừa ăn vừa chơi, vừa ăn vừa xem ti vi, nịnh nọt, dọa nạt. Trên thực tế, việc ép bé ăn chỉ là để thỏa mãn ý muốn của bố mẹ, ông bà chứ không phải là nhu cầu của bé. Từ trong bản năng, bé biết mình khi nào cần ăn và ăn bao nhiêu là đủ. Việc ép ăn có thể để lại những hậu quả xấu:

★ Gây tổn thương tâm lý cho bé: bé luôn ở trong trạng thái sợ hãi, đau khổ, ức chế vì bị ép ăn, nhiều bé phản kháng bằng những biểu hiện cộc cằn, hung dữ, quậy phá.

★ Tạo thói quen xấu trong ăn uống: việc ép ăn khiến bé chỉ còn ăn vì sợ, ăn vì được thưởng chứ không còn ăn vì ham muốn, vì thấy thức ăn ngon. Về lâu dài, không có gì lạ khi bé ngày càng chán ăn và biếng ăn.

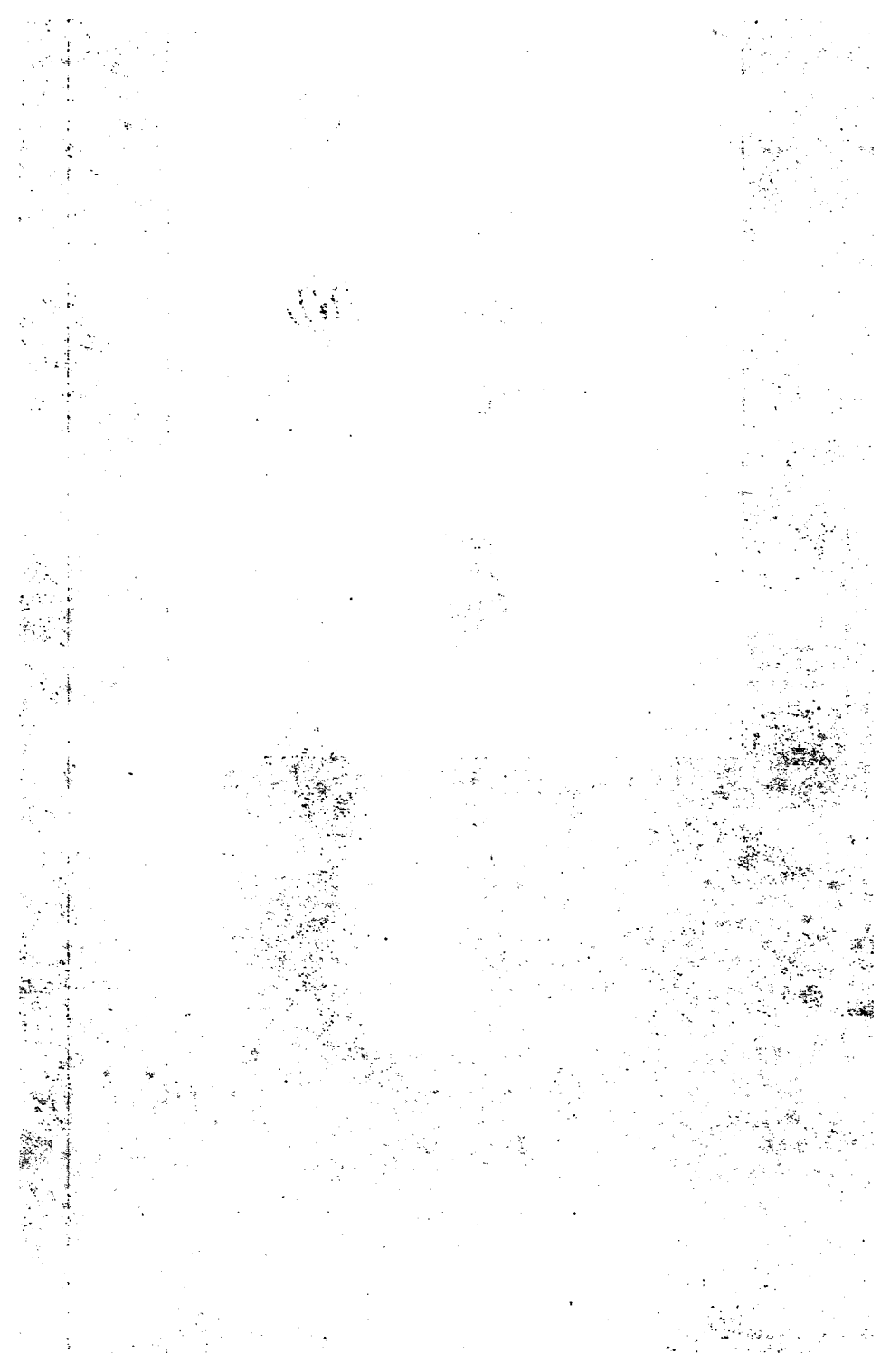
★ Gây nguy cơ béo phì và lồng ruột cao: bé bị ép ăn sẽ có nguy cơ béo phì 31,4% so với các bé khác, kéo theo đó là nguy cơ về các bệnh tiểu đường, tim mạch, cao

huyết áp, gout khi bé trưởng thành. Những bé bị béo, bị ép ăn nhiều khiến nhu động ruột phải hoạt động nhiều cũng có nguy cơ bị lồng ruột cao.

- PHẦN II -

Dinh dưỡng cho con





..... 29

Các nhóm thực phẩm quan trọng đối với cơ thể là gì? Vai trò của mỗi nhóm đối với cơ thể?

Căn cứ vào thành phần dinh dưỡng có nhiều nhất trong một thực phẩm nào đó mà các nhà khoa học chia ra 4 nhóm thực phẩm chính:

- ★ Nhóm chất bột đường (gluxit), có trong gạo, bột mì, ngũ cốc...
- ★ Nhóm chất béo (lipit), có trong dầu, mỡ, bơ...
- ★ Nhóm chất đạm (protein), có trong thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ, lạc vừng...
- ★ Nhóm vitamin và khoáng chất, có trong rau, củ, quả, thực phẩm từ động vật.

Trong đó:

- ★ Nhóm chất bột đường có chức năng quan trọng nhất là cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, ngoài ra cũng góp phần tạo nên tế bào và các mô, điều hòa hoạt động của cơ thể, cung cấp chất xơ...
- ★ Nhóm chất béo là nguồn cung cấp năng lượng ở dạng đậm đặc nhất, đồng thời là dung môi hòa tan các

vitamin A, D, E, K..., nghĩa là không có dầu, mỡ, cơ thể không hấp thu được các vitamin này.

★ Nhóm chất đạm là nguyên liệu chính xây dựng tế bào, các cơ, xương, là nguyên liệu cho việc sản sinh các dịch tiêu hóa, men, hoóc môn, các kháng thể... Ngoài ra chất đạm cũng giúp vận chuyển các dưỡng chất và cung cấp năng lượng.

★ Nhóm vitamin và khoáng chất giúp duy trì chức năng sinh lý và sinh hóa của cơ thể, ví như dầu nhờn để một cỗ máy chạy trơn tru. Đây còn gọi là nhóm chất dinh dưỡng vi lượng, hoặc vi chất dinh dưỡng, những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ, tính bằng miligam hay nhỏ hơn, nhưng lại có vai trò hết sức quan trọng trong các quá trình sinh học của cơ thể. Các vi chất quan trọng gồm các vitamin nhóm B, vitamin A, vitamin C, vitamin D..., các khoáng chất canxi, magiê, clo, photpho, kali, natri, sắt, kẽm...

Ví dụ sắt là thành phần của huyết sắc tố, giúp vận chuyển ôxy và hô hấp tế bào, canxi giúp xây dựng bộ xương, vitamin A cần thiết cho sự tăng trưởng, vitamin D giúp hấp thu canxi và photpho, vitamin C bảo vệ cấu trúc của xương, răng, da, mạch máu, các vitamin nhóm B giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn...

Hiện nay thực phẩm thậm chí còn được chia thành 8 nhóm:

1. *Chất bột đường*
2. *Chất béo*

3. *Nhóm thịt*

4. *Trứng*

5. *Sữa*

6. *Đậu đỗ*

7. *Rau củ*

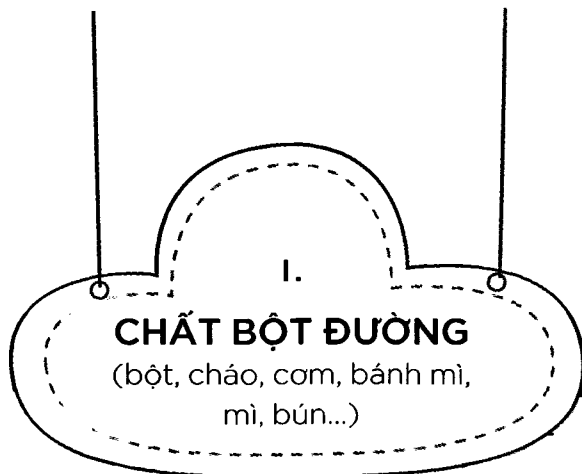
8. *Quả chín*

Cách chia này là để nêu rõ hơn tầm quan trọng của trứng, sữa, đậu đỗ và rau củ.

..... 30

*Thực phẩm đã xếp vào nhóm này
có nghĩa là trong đó không có
các thành phần của nhóm kia?*

Sai. Người ta xếp một thực phẩm vào nhóm này nhóm kia dựa trên thành phần lớn nhất mà thực phẩm đó có. Thực tế hầu như không có thực phẩm nào thuần chất. Trong thịt, chất đạm là chủ yếu nhưng vẫn có vẫn có các vitamin nhất là vitamin nhóm B, trong thịt cũng nhiều các khoáng chất như sắt, kẽm, đồng... Trong rau vẫn có đạm như rau ngót, các loại đậu đỗ... Nếu bé ăn ngô hạt thì mẹ đừng nghĩ trong đó chỉ có tinh bột, dù tinh bột là thành phần lớn nhất, trong ngô còn có chất xơ, đạm, chất béo, vitamin B1, B12, vitamin C, các khoáng chất kẽm, sắt, đồng... Vì thế nếu bé không ăn được món này món kia thì mẹ cũng đừng lo lắng quá, có rất nhiều cách để bù dinh dưỡng cho bé.



..... 31

Nên cho con ăn bột hay ăn cháo xay?

Bột là món ăn truyền thống cho bé khi bắt đầu ăn dặm, nhất là khi chưa có máy xay sinh tố. Ưu điểm của bột là tiện lợi, thời gian nấu nhanh, dễ thay đổi vị của thức ăn nấu cùng, nhưng bột có nhược điểm dễ bị mốc do để lâu hoặc khí hậu ẩm ướt. Còn cháo xay nấu mất nhiều thời gian hơn nhưng có ưu điểm dễ hấp thu vì khi ninh nhừ gạo, các phân tử tinh bột được phân cắt thành chuỗi nhỏ, và ăn ngày nào nấu ngày ấy nên tươi hơn, không lo bị mốc. Nói ăn bột hay cháo phụ thuộc vào sở thích của bé, hoặc nên ăn xen kẽ cả bột và cháo để thay đổi khẩu vị cho bé, nhưng nếu ăn bột mẹ nên lưu ý bảo quản bột tốt.

..... 32

Nấu cháo cho con cho thêm gạo nếp, đậu xanh, hạt sen được không?

Gạo nếp có thành phần hoàn toàn giống gạo tẻ, mẹ cho bé ăn cũng không có vấn đề gì. Đậu xanh hoặc các loại đậu khác có nhiều chất đạm, đây là chất đạm có nguồn gốc thực vật cũng rất tốt. Để thay đổi khẩu vị cho bé thì thỉnh thoảng mẹ có thể nấu cháo gạo tẻ pha chút gạo nếp và thêm một loại hạt gì đó. Tuy nhiên mẹ đừng cho tất cả các thứ hạt vào một nồi cháo sẽ khiến lượng đạm thực vật trong cháo quá cao làm bé khó tiêu, thêm nữa ăn cháo như vậy vị cũng sẽ rất ngán nếu bé ăn nhiều và thường xuyên.



Các thực phẩm thuộc nhóm chất bột đường

..... 33

Cháo nấu xong để được bao lâu?

Tốt nhất là cho bé ăn cháo ngay khi nấu xong vì mùi vị ngon mà lượng chất dinh dưỡng lại cao nhất. Nhiều mẹ thường nấu sẵn cháo hoặc bột để trong tủ lạnh cho bé ăn cả ngày, đặc biệt thời gian đầu bé mới tập ăn dặm lượng ăn còn ít, nhưng làm như vậy thì dinh dưỡng sẽ bị hao hụt đi rất nhiều. Ở nhiệt độ thường, cháo chỉ để 2 tiếng là đã bắt đầu ôi thiu. Còn ở trong ngăn mát tủ lạnh, thịt đã nấu có thể giữ được 3 tiếng nhưng vẫn bị vi khuẩn gây ôi thiu tấn công, khi bé ăn buộc phải đun sôi lại để diệt vi khuẩn, nhưng việc đun lại này càng làm thức ăn mất dinh dưỡng.

Mẹ hãy nấu cháo trắng riêng để sẵn trong tủ lạnh (nhưng cũng không nên để quá 2 ngày), mỗi bữa lấy một lượng cháo vừa đủ ra nấu với rau và thịt để bữa ăn của bé vừa giàu dinh dưỡng vừa hợp vệ sinh.

..... 34

Có nên bảo quản cháo bằng bình giữ nhiệt?

Không nên, vì nhiệt độ thức ăn trong bình giữ nhiệt vẫn sẽ giảm dần đi, dù không giảm nhanh như ở ngoài. Khi nhiệt độ thức ăn giảm xuống dưới 60°C thì các vi khuẩn sẽ tấn công trở lại. Tốt nhất sau khi nấu, mẹ để cháo nguội, cho vào hộp kín và để vào tủ lạnh.

..... 35

Có nên cho con ăn cháo ăn liền?

Cháo ăn liền tiện dụng nhưng thành phần dinh dưỡng rất kém. Một gói cháo ăn liền gồm phần lớn là phôi cháo, còn các thành phần thịt, tôm, nấm, rau như quảng cáo chiếm tỉ lệ rất thấp. Ngay cả phôi cháo đã qua chế biến công nghiệp cũng mất nhiều dưỡng chất so với cháo nấu ở nhà, chưa kể còn chứa các chất phụ gia không lành mạnh. Nói chung đây là thức ăn không được khuyến khích. Vì thế thỉnh thoảng mẹ cho bé ăn cháo ăn liền cũng được nhưng không nên cho ăn thường xuyên vì bé sẽ bị thiếu dinh dưỡng. Một cách khác là mẹ hãy thêm thịt thêm rau vào cháo ăn liền để bát cháo của bé có đủ dưỡng chất.

..... 36

Có nên cho con ăn cháo dinh dưỡng?

Vì sự tiện lợi mà nhiều mẹ vẫn đến các cửa hàng cháo dinh dưỡng mua cháo cho bé ăn bất chấp những cảnh báo về vệ sinh an toàn thực phẩm. Mẹ “hồn nhiên” nghĩ rằng cháo này sẽ bổ, thơm ngon hơn vì, ví dụ, “cháo nấu từ nước luộc của cả chục con gà thì phải ngon hơn cháo nấu với miếng thịt gà bé tí chứ”. Nhưng vấn đề là mẹ có kiểm tra được người ta nấu cháo từ nước gà hay không, và liệu gà họ dùng có đảm bảo tươi ngon hay không.

Hiện đã có rất nhiều báo chí điều tra về các cơ sở bán cháo dinh dưỡng. Sở Y tế Tp Hồ Chí Minh từng kiểm nghiệm các mẫu cháo dinh dưỡng vào năm 2014, kết quả là 100% đều có hóa chất chống thiu, khiến cháo có thể để mấy ngày trong điều kiện bình thường mà vẫn không đổi mùi vị. Ngoài ra còn có các hóa chất tạo sánh mà chỉ cần bỏ một chút vào thì cháo loãng sẽ trở nên đặc quánh trông rất hấp dẫn. Một số cơ sở còn cho cả chất gây nghiện làm bé chỉ ăn cháo ở ngoài không ăn cháo mẹ nấu.

Trong trường hợp nơi bán cháo không dùng hóa chất, thì mẹ cũng không biết được cháo đó có đủ dinh dưỡng thật không. Một bát cháo đủ dinh dưỡng phải đủ bốn nhóm thực phẩm, liều lượng hợp lý, tức là phải có chuyên gia dinh

dưỡng tính toán, nhưng e là không cơ sở nấu cháo nào có mời chuyên gia cả. Một số mẫu cháo được kiểm nghiệm cho thấy hàm lượng đạm thấp hơn tiêu chuẩn dành cho bé mà Viện Dinh dưỡng công bố.

Tốt nhất mẹ hãy tự nấu cháo cho bé. Các thiết bị trong bếp phổ biến như tủ lạnh, máy xay, nồi hầm đã có thể tiết kiệm cho mẹ rất nhiều thời gian rồi.

..... 37

Vì sao nên cho con ăn gạo nguyên cám?

Gạo nguyên cám chính là gạo lứt, tức là chưa qua công đoạn xử lý làm trắng làm bóng. Gạo nguyên cám với lớp vỏ lụa, cám và phần mầm giàu vitamin nhóm B, vitamin E, khoáng chất và chất xơ rất tốt cho cơ thể bé. Trong khi đó gạo đã qua xử lý thì các vitamin đã rơi rớt đi nhiều, chất xơ cũng không còn. Vì thế mẹ nấu bột hay cháo cho bé từ gạo nguyên cám đều rất tốt.

..... 38

Có nên cho con ăn yến mạch?

Yến mạch là món ăn bổ dưỡng và giàu năng lượng rất quen thuộc đối với người phương Tây, và hiện nay nhiều mẹ Việt cũng biết tìm mua món ngũ cốc này cho bé yêu thưởng thức. Yến mạch là một loại ngũ cốc không cần phải bóc tách xử lý mà luôn ở dạng nguyên hạt có thể dùng ngay, chính vì thế dinh dưỡng trong yến mạch luôn được đảm bảo ở dạng nguyên thủy nhất, với protein, các vitamin nhóm B, các vi chất sắt, canxi, magie, selen, photpho, lại có cả chất xơ hòa tan tốt cho tiêu hóa. Yến mạch là thức ăn rất lành, bé có thể thưởng thức ngay từ khi bắt đầu ăn dặm. Hiện nhiều siêu thị hay cửa hàng thực phẩm cho người nước ngoài đều có bán yến mạch, có thể ở các dạng nguyên hạt, cắt nhỏ, cán mỏng hay dạng bột với thành phần dinh dưỡng không khác biệt. Tùy độ tuổi của bé và cách chế biến mà mẹ có thể mua loại nào cho phù hợp. Mẹ hãy tham khảo cách chế biến yến mạch trên bao bì, tuy nhiên nấu bột cháo yến mạch cũng không khác biệt nhiều với nấu bột, cháo bằng gạo.

..... 39

Có nên cho con ăn mì tôm?

Mì tôm không phải là món ăn lành mạnh cho bé. Thành phần chủ yếu của mì tôm là tinh bột và chất béo nên ăn thường xuyên bé sẽ bị mất cân bằng dinh dưỡng. Mì tôm còn ức chế khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng khác đối với bé tuổi ăn dặm, và bé ăn thường xuyên không có lợi cho sự phát triển của não. Trong mì tôm cũng có quá nhiều chất phụ gia, quá nhiều muối và chất béo bão hòa (chất béo trong mì tôm là chất béo dạng trans - chất béo bị ôxy hóa khi chao mì ở nhiệt độ cao), ăn quá nhiều có nguy cơ gây ung thư. Nhiều nghiên cứu chỉ ra mì tôm không tốt cho xương và thận, gây béo phì ở trẻ em, làm suy giảm hệ miễn dịch. Việt Nam là một trong những nước tiêu thụ mì tôm hàng đầu thế giới - một chỉ số rất đáng lo ngại cho sức khỏe của người Việt nói chung và các em bé nói riêng. Tuy nhiên nếu bé chán ăn, cần đổi món thì thi thoảng cũng có thể cho ăn mì tôm, nhưng khi nấu phải cho thêm thịt, trứng và rau, nếu chỉ ăn mì tôm không bé sẽ thiếu chất đạm, chất xơ, vitamin và khoáng chất.

..... 40

Con ăn cơm sớm sẽ mau cứng cáp?

Quả thật nhiều bé phàm ăn thì 1 tuổi, thậm chí 9 tháng đã nuốt được cơm. Tuy nhiên cho bé ăn cơm quá sớm không hề có lợi nhưng nhiều mẹ nghĩ. Khi răng hàm của bé chưa phát triển, bé sẽ ăn theo kiểu nuốt chửng, dạ dày non yếu của bé sẽ khó tiêu hóa thức ăn đó, thậm chí còn bị rối loạn tiêu hóa. Và do hấp thu dinh dưỡng khó khăn nên bé chưa thể ăn nhiều cơm được như so với ăn cháo. Khi ăn cơm, bé thường chỉ ăn cơm mà không chịu ăn thức ăn nên thường thiếu chất. Thêm nữa khi khó tiêu hóa, bé sẽ cảm thấy đầy bụng và chán bú hơn, ảnh hưởng đến lượng dinh dưỡng bé nhận được.

Thông thường khoảng 18 tháng khi bé có chừng 14 răng sữa thì có thể ăn cơm nhão và 24 tháng có thể ăn cơm mềm. Mốc thời gian này có thể sớm hơn hoặc muộn hơn đôi chút với một số bé. Có thể cho bé ăn cơm nếu bé thích ăn, nhưng mẹ phải đảm bảo cho bé ăn cả thịt cá rau củ.

..... 41

Ăn cơm sớm con sẽ bị đau dạ dày?

Thực ra đau dạ dày không phải do ăn cơm sớm, vì nguyên nhân đau dạ dày 90% là do vi khuẩn HP (*Helicobacter Polory*). Vi khuẩn HP còn tồn tại trong bữa răng, nước bọt, do đó có thể lây từ người này qua người khác do ăn uống chung. Mẹ nếu nhiễm HP khi nhai hoặc mớm cơm cho bé sẽ lây vi khuẩn cho bé. Vì vậy nếu bé có nhu cầu ăn cơm sớm thì mẹ vẫn cho ăn được, nhưng phải đảm bảo đủ cả thịt cá rau củ.

..... 42

Cơm với các loại bún, miến, bánh phở, mì nui, mì spaghetti, thứ nào nhiều năng lượng hơn?

Các loại bún, phở, mì đã qua tinh chế đều hao hụt đi khá nhiều năng lượng, cho nên cơm nấu trực tiếp từ gạo vẫn giàu năng lượng nhất. Vì thế các món bún, miến, mì chỉ nên là thức ăn đổi vị cho bé, không nên ăn thường xuyên, và cũng nên chọn mua ở những nguồn an toàn. Trong quá trình chế biến bún, phở, mì, người ta có thể dùng các thứ hóa chất tẩy trắng, làm dai, phụ gia bảo quản thực phẩm, tạo mùi thơm, không an toàn cho bé và cho cả người lớn.

..... 43

Mẹ có nên chan canh cho con dễ ăn?

Không nên. Nhiều mẹ hay chan canh vào cơm cho bé dễ nuốt nhưng cách này vừa không tốt cho hệ tiêu hóa, vừa làm giảm hiệu quả dinh dưỡng. Cơm chan canh khiến trẻ nuốt nhanh, ít nhai, làm cho dạ dày phải co bóp, hoạt động vất vả hơn. Nuốt nhanh khiến nước bọt có chứa enzym tiêu hóa tiết ra ít hơn, bé sẽ không kịp cảm nhận vị ngon của thức ăn nên về lâu dài có nguy cơ chán ăn, ngại ăn những đồ thô hơn như thịt, rau. Chan nước canh khiến dạ dày nhanh no trong khi lượng dinh dưỡng thu nạp vào lại ít. Vì thế mẹ nên cho bé ăn cơm riêng, thỉnh thoảng cho bé húp một thìa canh riêng là được. Nếu bé đã quen chan canh thì bớt dần lượng nước canh cho đến khi chỉ chan ớt cơm rồi chuyển sang cơm khô.

..... 44

Có nên cho con ăn đồ nếp (xôi, các loại bánh bột nếp)?

Cũng có thể cho bé ăn để thay đổi món, nhưng không nên ăn quá nhiều vì đồ nếp thường no lâu, khó tiêu, ảnh hưởng đến các bữa ăn tiếp theo của bé.

..... 45

Có nên cho bé ăn bánh mì?

Bánh mì là thức ăn truyền thống của người phương Tây, rất ngon lành, không có lý do gì để mẹ ngăn bé thưởng thức. Tuy nhiên dưới 1 tuổi chỉ nên cho bé ăn làm bữa phụ, vì gluten - một dạng protein có trong bánh mì sẽ hơi hơi khó tiêu, và cũng vì trong bánh mì thường có đường và muối - hai thứ không cần thiết cho cơ thể bé. Trên 1 tuổi tùy vào sở thích và sức ăn của bé, mẹ có thể cho bé ăn làm bữa chính, nhưng nhớ cho bé ăn kèm phô mát/trứng/thịt xay và các thứ rau phù hợp. Lưu ý là bánh mì nguyên cám sẽ tốt hơn vì giàu dưỡng chất hơn.



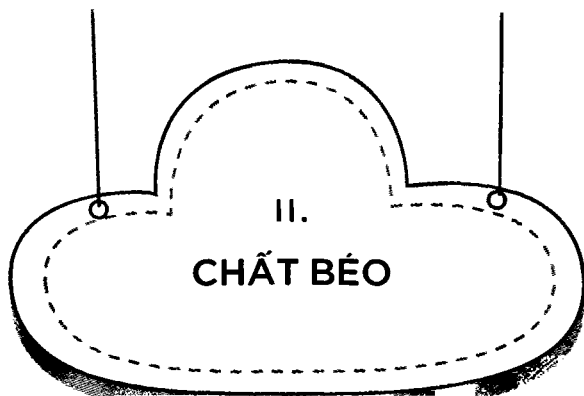
Bánh mì là thức ăn ngon lành

..... 46

*Có nên mớm cơm, nhá cơm
cho con ăn?*

Đây là một phương pháp khá phổ biến của người Việt trước đây. Ngày nay với sự trợ giúp của máy xay, nổi hầm, các loại cháo bột xay sẵn thì lối ăn này đã bớt phổ biến nhưng vẫn còn tồn tại. Hiện giới khoa học có hai luồng quan niệm, một bên cho rằng việc nhá cơm mớm cơm là không hợp vệ sinh, vì trong khoang miệng người lớn có một số vi khuẩn có hại cho bé, kể cả khi người lớn khỏe mạnh bình thường. Còn bên kia cho rằng nếu người lớn khỏe mạnh thì việc mớm cơm nhá cơm không vấn đề gì, vì kháng thể có trong nước bọt mẹ có thể làm giảm đáng kể sự lây nhiễm mầm bệnh trong đó, và việc tiếp xúc với các vi khuẩn trong nước bọt của mẹ cũng giúp trẻ rèn luyện hệ miễn dịch khỏe mạnh hơn.

Theo tôi, việc mớm cơm vẫn là không nên vì có nhiều người lớn mang bệnh mà không biết và có thể truyền bệnh cho bé. Và có một điều rõ ràng là thức ăn khi được mẹ nhai nhuyễn thì đã bị mất đi hương vị và một phần dinh dưỡng, khiến bé không cảm nhận được mùi vị nguyên bản của thức ăn.



..... 47

*Chất béo cần thiết để hấp thu
vitamin có đúng không?*

Đúng. Ngoài chức năng cung cấp năng lượng cho cơ thể, chất béo còn là dung môi để hòa tan các loại vitamin tan trong dầu như: vitamin A, K, D và E, giúp cơ thể hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này.

..... 48

Những thực phẩm nào giàu chất béo?

Ngoài dầu ăn, mỡ động vật, chất béo còn có trong các chế phẩm từ sữa như váng sữa, pho mát, bơ. Chất béo cũng có trong quả bơ, các loại hạt lạc, vừng, điều, đậu tương, hướng dương...

..... 49

Cho dầu mỡ vào bột/cháo của con thế nào mới đúng?

Đối với dầu ăn thì khi nấu cháo/bột cho bé xong, mẹ nhắc nồi cháo khỏi bếp mới nêm dầu để dầu không mất chất, còn mỡ thì có thể cho ngay khi đang nấu cháo.

..... 50

Dùng loại dầu nào cho trẻ là tốt nhất, dầu cá hồi, dầu gấc hay dầu ô liu?

Không chỉ các loại dầu trên mà tất cả các loại dầu mà người lớn ăn hàng ngày mẹ đều có thể cho bé ăn được, ví dụ dầu đậu nành, dầu hạt cải, dầu lạc, dầu vừng, dầu hướng dương... Các loại dầu trên đều tốt cả mà mùi vị lại dễ ăn. Nhưng riêng với dầu gấc, mẹ lưu ý một tuần chỉ cho bé ăn 3-4 lần, mỗi lần 5ml là được. Dầu gấc rất giàu Beta Caroten (tiền vitamin A), ăn quá nhiều sẽ ảnh hưởng xấu đến chức năng gan của bé.

..... 51

Dùng dầu ô liu thế nào là đúng?

Dầu ô liu chứa chất béo không bão hòa đơn, loại chất béo có lợi, giúp giảm cholesterol xấu, tăng cường cholesterol tốt. Dầu ô liu chứa các axit linoleic và linolenic, axit oleic (các axit cũng có trong sữa mẹ) giúp phát triển xương, phát triển não bộ của bé. Hơn nữa dầu ô liu còn có khả năng kháng viêm, có tác dụng ngăn ngừa bệnh hen suyễn, giúp nhuận tràng. Tuy nhiên cho bé ăn quá nhiều dầu ô liu cũng có thể khiến bé bị tiêu chảy. Trong một bát bột nhỏ cho bé mới ăn dặm, không bỏ quá 1/2 thìa cà phê dầu. Và nếu đã bỏ dầu ô liu thì thôi thêm bơ hay pho mát vào bát bột. Nêm dầu ô liu vào bát bột sau khi đã bắc xuống bếp một, hai phút là đúng cách nhất để dầu không mất chất. Nếu bé đã lớn có thể trộn dầu trực tiếp vào các món rau súp lơ hay sa lát cho bé ăn.

..... 52

Cho con ăn dầu thực vật hay mỡ động vật tốt hơn?

Nên cho bé ăn cả hai loại thay đổi vì cả hai đều có những thành phần có lợi cho sự phát triển của bé. Trong dầu thực vật có nhiều axit béo chưa no cần thiết cho cơ thể. Mỡ động vật, (đặc biệt mỡ gan cá) có nhiều vitamin A, D và axit arachidonic cần thiết cho cơ thể, lại có nhiều cholesterol - một chất cũng cần thiết với bé - là chất cấu tạo màng tế bào, thành phần của hoóc môn sinh dục, tuyến thượng thận, là tiền chất để da tổng hợp vitamin D dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời.

Nói chung tỉ lệ cân đối cho bé là dầu 30%, mỡ 70%. Trong bữa ăn của bé thường gồm thịt, trứng, sữa đã có một lượng nhất định chất béo động vật rồi nên mẹ có thể nấu một bữa dầu, một bữa mỡ cho bé.

..... 53

Cho bé ăn nhiều dầu mỡ có bị tiêu chảy không?

Bé ăn dầu mỡ thì không liên quan gì đến tiêu chảy cả. Ở tuổi này bé tiêu hóa chất béo rất tốt. Ngay cả khi bé đã bị tiêu chảy, mẹ cũng không nên ngừng cho bé ăn dầu mỡ kéo bé bị thiếu chất nhưng cho với số lượng ít hơn (bằng $\frac{1}{2}$ lúc bé khỏe mạnh bình thường).

..... 54

Con ăn nhiều thịt mỡ sẽ bị béo phì?

Bé thích ăn thịt mỡ vì thịt mỡ mềm, ngọt, không mắc răng. Không phải cứ ăn thịt mỡ là sẽ bị béo phì, đây chỉ là một trong những yếu tố có khả năng gây béo phì thôi. Bệnh béo phì có thể còn do bé ăn quá nhiều chất ngọt hoặc ăn quá nhiều chất bột mà lại ít vận động. Nếu bé ăn đủ các thành phần dinh dưỡng, chiều cao cân nặng trong chuẩn, khỏe mạnh hoạt bát thì bố mẹ không phải lo lắng. Tuy nhiên việc ăn quá nhiều chất béo có thể khiến bé bị táo bón, vì vậy vẫn phải cân nhắc cho bé ăn một lượng phù hợp.

..... 55

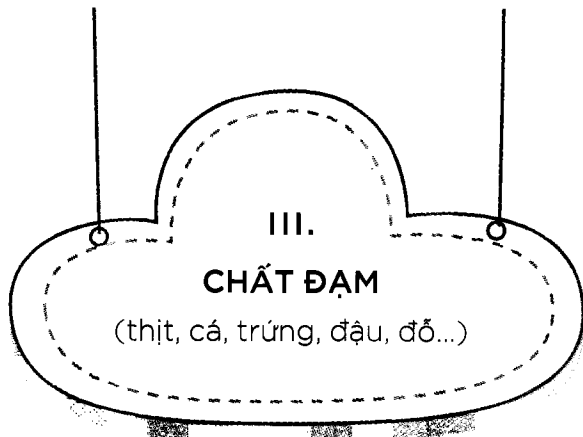
*Chất béo omega-3 giúp con
thông minh hơn?*

Omega-3 là các axit béo không bão hòa. Đây là một trong những chất dinh dưỡng tốt nhất cho não vì nó chứa EPA và DHA có vai trò quan trọng trong việc hình thành tế bào thần kinh, làm nhẹ quá trình truyền tín hiệu giữa các nơ ron thần kinh, giúp bé có khả năng tập trung cao, trí nhớ tốt, rất hữu ích cho quá trình học hỏi của bé. Omega-3 có nhiều trong cá hồi, hạt vừng, hạt bí ngô, hạt hướng dương, súp lơ trắng, quả óc chó, đậu phụ.

..... 56

*Chất béo trong nước hầm
xương có thể thay thế được
dầu, mỡ trong bát cháo/bột
của con không?*

Lượng mỡ trong tủy xương nấu vào cháo cho bé thực ra rất ít nên mẹ vẫn cần cho thêm dầu ăn vào. Thêm nữa, mỡ trong tủy xương còn gây khó tiêu cho bé. Mẹ có thể hầm xương nấu cháo đổi vị cho bé, nhưng nên hầm xương sườn trần nước vừa ngọt, thơm, lại tận dụng được thịt bám ở xương, nhưng vẫn phải đảm bảo lượng dầu ăn trong bát cháo/bột của bé. Không nên dùng xương cục, xương ống để nấu cháo cho bé.



..... 57

Nhu cầu chất đạm của con theo từng giai đoạn?

Bé dưới 6 tháng tuổi cần khoảng 20-22g đạm một ngày; bé từ 6-12 tháng tuổi cần từ 23-25g một ngày, còn bé 1-2 tuổi cần 28-30g một ngày.

Hàm lượng đạm trong 100 gam thực phẩm theo từng loại như sau: thịt lợn, thịt bò, thịt gà nạc có 20-21g đạm; cá, tôm (chỉ tính phần thịt) 16-18g; trứng gà/vịt 13-14g. Như vậy, một ngày, bé từ 6 đến 12 tháng tuổi cần khoảng 115-125g thịt, bé từ 1 đến 2 tuổi cần 140-150g thịt. Đối với trứng thì một quả trứng gà có lượng đạm tương đương với 30 g thịt nạc.

Tuy nhiên, đạm đã có trong sữa, các loại đậu đỗ với hàm lượng khá cao, đồng thời có trong rau củ, pho mát và nhiều thức ăn khác nên thực tế bé 6-12 tháng chỉ nên ăn 60-80g/ngày, bé 1-2 tuổi ăn 100-120g/ngày, mẹ nên lưu ý để

tránh cho bé bị thừa đạm. Bé ăn quá nhiều đạm sẽ không tốt cho hệ tiêu hóa, dễ bị táo bón, gan và thận phải làm việc quá sức khiến cơ thể bé mệt mỏi.

Thêm nữa, tỉ lệ cân đối giữa đạm với chất bột đường, chất béo, vitamin trong một bữa ăn là rất quan trọng để đạm được hấp thu tốt nhất, vì thế mẹ không nên quá ưu tiên đạm mà lơ là các nhóm dưỡng chất khác.



Thịt lợn, thịt bò - thức ăn quan trọng trong khẩu phần của bé

..... 58

Thịt đỏ và thịt trắng, thịt nào tốt hơn?

Thịt đỏ gồm các loại thịt bò, thịt bê, thịt trâu, thịt lợn, thịt dê, thịt cừu. Thịt đỏ giàu đạm, sắt và kẽm, đồng thời còn chứa những axit béo hữu ích cho sức khỏe như omega-3, omega-6. Thịt trắng gồm thịt gà, vịt, ngan, ngỗng, cá. Thịt trắng giàu đạm và là loại đạm cơ thể dễ hấp thu. Thịt trắng ít năng lượng hơn thịt đỏ nhưng lại chứa nhiều chất béo không bão hòa rất tốt cho cơ thể, thịt trắng cũng ít cholesterol hơn thịt đỏ. Người trưởng thành, những người thừa cân và có bệnh tim mạch thường được khuyên hạn chế thịt đỏ mà ăn thịt trắng. Nhưng đối với các bé đang trong giai đoạn tăng trưởng quan trọng này, mẹ hãy cho bé ăn cả hai loại thịt vì loại nào cũng tốt cho bé cả.

..... 59

Đạm động vật tốt hơn hay đạm thực vật tốt hơn?

Đạm động vật có nguồn gốc từ các loại động vật (gia súc, gia cầm, thủy hải sản). Đạm động vật chứa đầy đủ các axit amin thiết yếu có giá trị sinh học cao nhất là đạm trong sữa và trứng. Còn đạm thực vật có nguồn gốc từ các loại cây trồng. Thực phẩm thực vật chứa nhiều đạm là các loại đỗ tương, đỗ xanh, đỗ đen, đỗ trắng, vừng, lạc. Đạm thực vật có giá trị dinh dưỡng kém hơn đạm động vật do thiếu một hoặc một số axit amin thiết yếu, hoặc các axit amin sắp xếp không cân đối. Vì vậy với trẻ em nên ăn nhiều đạm động vật hơn, còn người già mới nên ăn nhiều đạm thực vật (vì đạm động vật có đủ các axit amin thiết yếu nhưng lại không ở dạng thuần nhất mà thường ở dạng liên hợp, trong quá trình chuyển hóa chúng có thể tạo ra một số chất trung gian không tốt cho cơ thể người già).



Các loại đậu,
lạc giàu đạm
thực vật

..... 60

Con ăn cá tốt hơn hay ăn thịt tốt hơn?

Cá và thịt đều là những thực phẩm tốt về mặt dinh dưỡng. Thịt cung cấp các axit amin cần thiết cho bé, đồng thời có các vitamin và khoáng chất quan trọng như sắt, kẽm, đồng... Cá cũng giàu các axit amin cần thiết, các khoáng chất như canxi, photpho, mỡ cá có nhiều vitamin A, D, lại là thức ăn dễ tiêu hóa và hấp thu. Việc cho bé ăn phối hợp cả hai loại sẽ tạo sự ngon miệng, giúp bé ăn được đa dạng các loại thức ăn.

..... 61

Ăn cá giúp con phát triển trí thông minh?

Trong cá có chất DHA, một chất hết sức quan trọng đối với sự sinh trưởng của tế bào não và hệ thần kinh. DHA được ví như “gạch xây nên bộ não”. DHA có trong sữa mẹ, chính vì thế các mẹ nên cho con bú đến 2 tuổi. DHA có trong trứng nhưng không nhiều như trong cá. Trong thịt động vật hầu như không có DHA, và trong các loại ngũ cốc, rau củ cũng không có. Như vậy cá là một thực phẩm quan trọng đối với bé. Nhưng điều này hoàn toàn không có nghĩa cứ ăn cá là thông minh. Những dưỡng chất từ các thực phẩm khác cũng rất cần cho sự phát triển cân đối của cơ thể. Hơn nữa trí thông minh còn phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố di truyền và môi trường sống của bé.

..... 62

*Có phải cần tránh cho con ăn
những loại cá có hàm lượng
thủy ngân cao?*

Đúng. Cá là món ăn bổ dưỡng với trẻ nhỏ, đặc biệt trong giai đoạn bé ăn dặm. Tuy nhiên, mẹ không nên cho bé ăn một số những loại cá như cá thu (loại lớn), cá mập, cá kiếm... có hàm lượng thủy ngân khá cao trong thịt cá. Thủy ngân sẽ gây tổn thương đến não bộ và hệ thần kinh còn non yếu của bé. Dù chưa có báo cáo chính thức về mức độ tổn thương mà thủy ngân gây ra nhưng hầu hết các nhà khoa học đều khuyến cáo không nên cho bé ăn những loại cá này.

..... 63

Cho con ăn ức gà, lườn gà hay đùi gà tốt hơn?

Nhiều mẹ luôn dành phần thịt ức hoặc lườn gà cho bé vì nghĩ đó là phần ngon nhất. Ức và lườn gà nhiều đạm, ít chất béo, còn đùi gà ít đạm hơn nhưng lại giàu chất béo, giàu sắt và kẽm. Sẽ thật thiệt thòi nếu bé không được ăn phần đùi gà, vì thế mẹ hãy cho bé ăn cả hai phần thịt, vừa đổi vị, vừa đa dạng chất dinh dưỡng cho bé.

..... 64

Trứng bổ dưỡng như thế nào với con? Có nên bỏ lòng trắng trứng?

✦ Trứng rất giàu dinh dưỡng, trong trứng có protein có giá trị sinh học cao, giàu canxi, phốt pho, sắt, chất khoáng, các men, hoóc môn và nhiều vitamin có lợi nên trứng luôn là thực phẩm quan trọng trong bữa ăn của bé. Trứng là thực phẩm dễ gây dị ứng đối với bé, nhất là lòng trắng trứng, vì thế mẹ nên cho bé ăn lòng trắng trứng khi bé đã được 1 tuổi. Lòng trắng trứng có hàm lượng protein cao, và tỉ lệ các chất dinh dưỡng trong lòng trắng trứng tương quan với nhau rất thích hợp và cân đối, bỏ đi sẽ rất phí.

..... 65

Cho con ăn trứng bao nhiêu là hợp lý?

Vì trứng rất nhiều dinh dưỡng nên nếu bé ăn nhiều quá sẽ bị đầy bụng khó tiêu. Bé 6-7 tháng tuổi nên ăn nửa lòng đỏ một bữa, tuần 2-3 lần. Bé 8 tháng đến 1 tuổi ăn một lòng đỏ một bữa, tuần 3-4 lần. Bé 1-2 tuổi ăn cả lòng trắng lòng đỏ một bữa, tuần 3-4 lần. Trên 2 tuổi bé có thể ăn một quả một ngày nếu thích.

..... 66

Trứng gà tốt hơn hay trứng vịt tốt hơn cho con?

Vì trứng vịt lớn hơn trứng gà nên nếu so một quả trứng gà với một quả trứng vịt thì giá trị dinh dưỡng không khác biệt nhiều. Tuy nhiên, trứng gà có thành phần vi chất dinh dưỡng tốt hơn trứng vịt, ví dụ, trứng gà có hàm lượng vitamin A, kẽm cao hơn, trứng gà còn có cả vitamin D, một vi chất ít có trong thức ăn. Thêm vào đó, gà thường đẻ ở nơi sạch sẽ hơn nên trứng ít bị nhiễm bẩn và mùi vị cũng thơm ngon hơn. Vì thế bé ăn trứng gà thì tốt hơn trứng vịt.



Trứng, thức ăn bổ dưỡng và dễ chế biến

..... 67

Chế biến trứng thế nào là tốt nhất cho con?

Mẹ không nên cho bé ăn trứng sống, không nên đánh trứng sống vào trong cháo nóng, hoặc luộc, ốp trứng lòng đào, vì như vậy không tận dụng được dinh dưỡng trong trứng, mà hơn nữa trứng sống dễ nhiễm khuẩn. Cũng không nên nấu, luộc trứng quá kỹ vì trứng trở nên khó hấp thu hơn và mùi vị cũng bớt thơm ngon. Tỷ lệ hấp thu và tiêu hóa dinh dưỡng trong trứng khác nhau qua từng cách chế biến. Nếu ăn trứng sống, cơ thể chỉ hấp thu được 40%, trứng rán kỹ hấp thu 81%, trứng ốp 85%, trứng rán chín tới 98,5%, trứng luộc chín tới 100%.

..... 68

Có nên cho con ăn trứng vịt lộn, trứng cút lộn?

Trứng vịt lộn, cút lộn tuy giàu chất dinh dưỡng, nhưng với trẻ ở giai đoạn ăn dặm không nên cho ăn, vì bộ máy tiêu hóa của trẻ còn non yếu, ăn vào gây đầy bụng khó tiêu. Bé từ 5 tuổi trở lên mới nên ăn và cũng chỉ ăn 2-3 lần/tuần, mỗi lần $\frac{1}{2}$ quả vịt lộn hoặc 4 quả cút lộn.

..... 69

Có nên cho con ăn trứng muối, trứng bắc thảo?

Không nên cho bé ăn trứng muối vì trong quá trình chế biến người ta đã sử dụng một lượng chì nhất định, mà chì sẽ không tốt cho não, hệ tiêu hóa và quá trình sinh máu trong cơ thể bé. Trứng muối cũng không còn nhiều chất dinh dưỡng bởi vì đạm đã bị biến chất, các vitamin bị phá hủy gần hết. Thêm nữa, trứng muối cũng quá mặn cho bé.

Trứng bắc thảo được ủ đất sét, tro, muối, vôi, trấu trong hai ba tháng nên cũng không còn nhiều dưỡng chất. Nếu bé thích thú vì món ăn lạ miệng thì mẹ cho bé ăn cũng không sao. Chỉ có điều mẹ hãy mua trứng ở những nơi tin cậy, vì hiện có những cơ sở ngâm trứng bằng hóa chất độc hại thay vì dùng phương pháp truyền thống.

..... 70

Cho con ăn trai, hến, ngao, sò có tốt không?

Trai hến là món ăn yêu thích của người Việt vì mùi vị thơm ngon lại rất giàu dinh dưỡng. Trai, hến, ngao, sò giàu đạm, sắt, vitamin B12, kẽm, can xi, axit béo omega-3, DHA và EPA nên cho bé ăn rất tốt. Nhưng mẹ lưu ý ngoài 1 tuổi mới nên cho bé ăn, và khi ăn hãy theo dõi phản ứng của bé vì đây là thực phẩm dễ gây dị ứng. Cũng không cho bé ăn liên nhiều ngày kéo bé bị lạnh bụng.

Mẹ hãy chọn mua những con trai, hến tươi ngon, không nứt vỡ, tốt nhất là kiểm tra được nguồn gốc của trai, hến, tránh mua phải trai, hến ở những vùng nước ô nhiễm. Nên ngâm trai, hến trước khi luộc một thời gian để trai, hến nhả bớt chất thải ra ngoài. Khi rửa thịt trai hãy làm sạch cặn, loại bỏ túi phân rồi mới đem nấu. Mẹ không nên mua trai, hến đông lạnh vì vị không tươi ngon và dưỡng chất cũng đã hao hụt.

..... 71

Có nên cho con ăn lươn?

Lươn là món ăn bổ dưỡng bởi có thành phần dinh dưỡng cao. Trong 100g thịt lươn có 12,7g chất đạm và 25,6g chất béo, cùng các vitamin A, B1, B6 và các khoáng chất sắt, canxi, kali, natri. Chất dinh dưỡng trong lươn còn cao hơn tôm đồng, cua đồng, trai, hến. Nhưng mẹ cần chọn mua lươn tươi, tránh mua phải lươn ươn kéo bé bị ngộ độc. Khi nấu lươn mẹ hãy nấu chín kỹ vì trong lươn có loại ký sinh trùng sống dai và chịu được nhiệt độ cao, nếu chỉ nấu qua, ký sinh trùng này có thể đi vào ruột của bé.

..... 72

Khi nào cho con ăn đậu phụ? Bé trai không nên ăn đậu phụ?

Đậu phụ là một món ăn truyền thống của người Việt, ngon - bổ - rẻ, được làm từ đậu tương xay lên men. Đậu phụ giàu đạm, sắt và canxi nên cho bé ăn rất tốt, tuy nhiên vì thành phần protein của đậu phụ hơi khó tiêu, có thể khiến dạ dày bé không tiêu hóa hết, vậy nên ngoài 8 tháng mẹ mới nên cho bé ăn. Nhưng cũng không nên cho bé ăn quá nhiều vì lượng protein trong đậu phụ có giá trị sinh học không cao, hãy ưu tiên trứng, sữa, thịt, cá nhiều hơn.

Không hiểu từ đâu mà nhiều mẹ tin rằng cho bé trai ăn đậu phụ là nam sẽ thành... nữ, nên cấm tiệt con mình ăn. Việc ăn đậu phụ với lượng thông thường trong các gia đình hằng ngày cũng không thể tác động tới hoóc môn giới tính của bé trai, theo tính toán bé phải ăn một lượng gấp vài trăm lần mới bị ảnh hưởng, nhưng thực tế không có bé nào ăn được nhiều như vậy. Vì thế mẹ đừng ngại cho bé thưởng thức món ăn ngon lành này.

..... 73

Khi con không chịu ăn thịt, bổ sung đạm cho con thế nào?

Nguồn chất đạm dồi dào nhất chính là các loại thịt, cá, nhưng dưỡng chất này cũng tồn tại trong rất nhiều thực phẩm khác. Các loại đậu tương, đậu xanh, đậu đen, hạt dẻ, hạt điều... đều chứa protein, các sản phẩm từ sữa cũng vậy. Mẹ hãy đa dạng hóa bữa ăn của bé bằng các loại thực phẩm thay thế cho thịt khi bé chán thịt.

..... 74

*Có nên cho con ăn gan gà,
gan vịt, gan heo, vì theo quan
niệm dân gian món gan là độc?*

Quan niệm gan là bộ phận lọc các chất độc trong cơ thể nên gan độc là không đúng. Kỳ thực gan rất giàu đạm và các yếu tố vi lượng như sắt, kẽm, vitamin A, nên cho bé ăn rất tốt. Tuy nhiên phải chọn mua được gan của của những con vật khỏe mạnh, không bị bệnh.

..... 75

Tim, cật heo có tốt cho con?

Tim, cật là thức ăn bổ dưỡng, giàu đạm, sắt, kẽm, vitamin A. Tuy nhiên hàm lượng chất đạm trong tim, cật thấp hơn nhiều trong các loại thịt, cá nên nếu ăn quá nhiều trẻ dễ bị thiếu chất đạm.

..... 76

Có nên cho con ăn nhiều óc heo để bổ não?

Không phải cứ “ăn gì là bổ nấy”. Không có gì chứng minh được là bé ăn óc heo thì thông minh hơn bé không ăn óc heo. Óc heo rất giàu chất béo, hàm lượng cholesterol cao nhất trong các loại thực phẩm, trong khi thành phần đạm và các yếu tố vi lượng lại khá thấp. 100g óc heo có tới 2500mg cholesterol, trong khi một ngày bé chỉ cần 200-300mg. Như vậy một tuần bé chỉ nên ăn óc heo một lần. Mẹ cũng hạn chế hấp hoặc rán óc heo với trứng vì lòng đỏ trứng gà cũng có rất nhiều cholesterol. Thừa cholesterol là nguyên nhân dẫn đến béo phì và các bệnh tim mạch. Điều quan trọng là mẹ cho bé ăn đủ và cân đối các chất dinh dưỡng để bé khỏe mạnh. Sự khỏe mạnh về thể chất đi đôi với sự khỏe mạnh về tinh thần.

..... 77

Chuyện gì xảy ra nếu con ăn quá nhiều đạm?

Nhiều mẹ nghĩ rằng đạm là dưỡng chất quan trọng nhất và cho bé ăn càng nhiều đạm càng tốt. Điều này là hoàn toàn sai lầm. Bé thiếu đạm dễ bị suy dinh dưỡng nhưng bé ăn quá nhiều đạm cũng không lợi gì, bé sẽ khó tiêu hóa, bị táo bón, dẫn đến chán ăn. Trong quá trình tiêu hóa, chất đạm cũng sinh ra nhiều chất trung gian độc hại khiến gan và thận của bé phải làm việc quá tải, gây mệt mỏi cho cơ thể.

..... 78

Con nên ăn đạm động vật hay đạm thực vật?

Chất đạm có cả trong động vật và thực vật, tuy nhiên đạm động vật có đủ 8 axit amin ở tỉ lệ cân đối, trong khi đạm thực vật thường không đủ cả 8 axit amin và tỉ lệ giữa chúng cũng không cân đối bằng. Vì thế, bé trong độ tuổi ăn dặm nên ăn đạm động vật nhiều hơn và dùng đạm thực vật hỗ trợ, ví dụ thành phần đạm động vật chiếm khoảng 2/3 tổng số đạm trong khẩu phần ăn của bé.

..... 79

Có nên cho con ăn nước hầm xương thịt?

Nếu mẹ nghĩ rằng nước hầm xương thịt có nhiều chất bổ thì mẹ đã nhầm. Nước hầm xương thịt có vị thơm ngon khiến bé ngon miệng nhưng trong phần nước có rất ít đạm, rất ít canxi vì các chất này khó tan trong nước. Cho nên quan niệm ăn nước xương nhiều cho trẻ cứng xương là sai lầm. Vì thế mẹ cứ dùng nước hầm xương thịt cũng được nhưng nhớ cho bé ăn cả phần cái (phần xác) vì các chất dinh dưỡng như đạm, canxi, chất béo, các khoáng chất hầu như đều nằm ở phần cái cả.

Riêng với xương ống, mẹ lưu ý là hàm lượng chất béo trong tủy xương rất cao, song đó lại là chất béo no khiến bé bị đầy bụng, chán ăn các thức ăn khác. Mẹ nên hạn chế dùng nước hầm xương ống, thay vào đó nên dùng sườn thăn.

..... 80

Có nên cho con ăn thịt cóc?

Niềm tin rằng thịt cóc là “thần dược” giúp bé mau lớn là hoàn toàn sai lầm. Giá trị dinh dưỡng của thịt cóc cũng không hơn gì thịt gà, thịt ếch, tôm, cua... Nhưng ăn thịt cóc tiềm ẩn nguy cơ nhiễm độc cao, vì nếu chế biến không cẩn thận, chỉ sơ sẩy một chút là những chất độc trong da, trứng và gan cóc có thể nhiễm vào thịt. Ăn thịt cóc nhiễm độc nhẹ thì bị ngộ độc - lạnh người, chướng bụng, buồn nôn, tiêu chảy, tụt huyết áp, tim đập chậm, nặng thì tử vong, rất nguy hiểm. Vì thế tốt nhất mẹ hãy tránh xa thịt cóc và cho bé ăn những thức ăn bổ dưỡng khác.

..... 81

Có nên cho con ăn tổ yến?

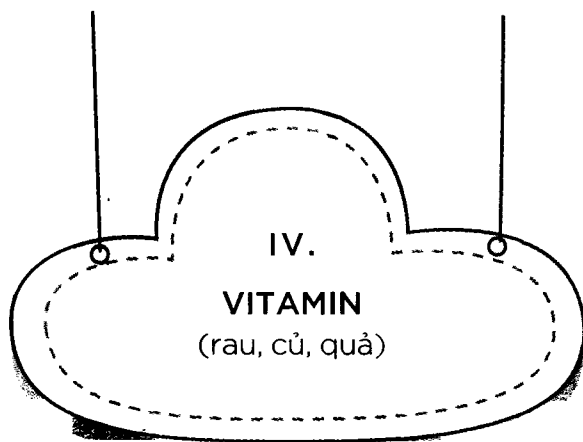
Yến là thức ăn bổ dưỡng vì chứa nhiều protein và các vi chất dinh dưỡng, có tác dụng kích thích tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch nên rất tốt cho bé, đặc biệt các bé duy dinh dưỡng hoặc biếng ăn. Bé bắt đầu ăn dặm đã có thể dùng yến nhưng mẹ cần thử cho bé ăn dần dần xem có hợp không. Nhưng dù bé thích, mẹ cũng không nên cho bé ăn quá nhiều vì bé có khả năng không hấp thu được hết các chất dinh dưỡng và bị rối loạn tiêu hóa. Mẹ cũng nên mua tổ yến ở những nơi tin cậy, tránh mua phải hàng giả.

..... 82

Có nên cho con dùng sữa ong chúa?

Sữa ong chúa là một chất dịch tiết ra từ những hạch đặc biệt ở họng của ong thợ. Chất dịch này do ong thợ hút nhụy hoa nhào trộn với mật ong và một số enzym khác tạo thành thức ăn để nuôi ong chúa. Vậy nói chính xác hơn thì đây phải gọi là “sữa nuôi ong chúa” mới đúng. Sữa ong chúa là thực phẩm rất quý, gồm tới 22 axit amin cần thiết cho cơ thể, chứa nhiều vitamin nhóm B, các vitamin A, C, D, E cùng các khoáng chất đa dạng như canxi, sắt, kali...

Nhiều mẹ có con biếng ăn, suy dinh dưỡng muốn mua sữa ong chúa về cho bé dùng. Nhưng mẹ cần thận trọng. Sữa ong chúa giúp bé ăn ngủ tốt hơn, nhanh tăng cân, tăng sức đề kháng, song mặt khác lại khiến bé phát triển sinh lý sớm, hạ huyết áp. Nhìn chung mẹ không nên dùng sữa ong chúa cho bé dưới 13 tuổi, còn đối với bé suy dinh dưỡng, mẹ hãy đưa bé đi khám và làm theo chỉ dẫn của bác sĩ, không nên tùy tiện cho con dùng.



..... 83

Các loại rau nào giàu dinh dưỡng nhất?

★ Rau ngọt giàu vitamin nhóm B, vitamin C, giàu đạm và beta-carotene (tiền chất của vitamin A để cơ thể chuyển hóa thành vitamin A, đồng thời nó khả năng kích thích tế bào miễn dịch, giúp cơ thể chống nhiễm khuẩn và ung thư).

★ Súp lơ xanh giàu vitamin và khoáng chất, đặc biệt còn có axit folic là nhân tố tham gia tích cực vào quá trình tế bào tổng hợp AND, giúp bé tăng trưởng nhanh.

★ Cà rốt có lượng beta-carotene nhiều nhất trong các loại thực phẩm, đồng thời có nhiều vitamin B, C, D, E cùng nhiều khoáng chất khác.

★ Bắp cải có nhiều chất béo có lợi cho não của bé, còn có vitamin A, C, K và sắt.

★ Rau đay chứa rất nhiều canxi, lại là canxi thực vật,

đóng góp tích cực vào việc hình thành xương của bé, rau đay cũng có nhiều chất xơ và nhót giúp bé nhuận tràng, tránh táo bón.

★ Cải bó xôi (rau bina hay rau chân vịt) có lượng dưỡng chất dồi dào, gồm vitamin A, vitamin K, vitamin B11, sắt và canxi.

★ Ngoài ra các loại rau muống, mồng tơi, rau dền, rau cải, bí đỏ, bí xanh... đều tốt cả, mẹ nên thường xuyên đổi món để bé ăn ngon miệng.



Rau củ tuyệt vời!

Có nên cho bé ăn nhiều cà rốt?

Cà rốt là một thực phẩm rất bổ dưỡng. Trong cà rốt có nhiều chất đường, muối khoáng, vitamin C, beta-carotene (tiền chất của vitamin A). Cà rốt còn là một vị thuốc chữa bệnh, giúp phòng và chữa thiếu máu, có tác dụng hạn chế rối loạn tiêu hóa và làm đẹp da. Chính vì những lý do này mà nhiều mẹ tích cực cho bé ăn cà rốt. Nhưng nếu ăn quá nhiều, cơ thể bé sẽ không chuyển hóa được hết beta-carotene khiến chúng ứ đọng trong cơ thể, gây vàng mắt, vàng da, chán ăn, mệt mỏi. Trầm trọng hơn, bé có thể bị methemoglobin máu do nồng độ nitrate cao trong cà rốt, một chứng bệnh gây khó thở, tím tái, rất nguy hiểm. Bé chỉ nên ăn cà rốt tuần 2-3 lần, mỗi lần 50g.

..... 85

Chất xơ trong rau củ quả có ý nghĩa gì đối với cơ thể con?

Chất xơ là chất bã thức ăn còn lại sau khi được tiêu hóa. Dù không phải là chất dinh dưỡng nhưng chất xơ lại có vai trò quan trọng trong vấn đề tiêu hóa của bé, giúp bé nhuận tràng, tránh táo bón. Nếu thường xuyên bị táo bón, bé sẽ kém ăn, chướng bụng, sút cân, mệt mỏi.

Các loại rau củ có nhiều chất xơ gồm táo, quả bơ, súp lơ xanh, cải bắp, đu đủ, bí ngô, bưởi, cam...

..... 86

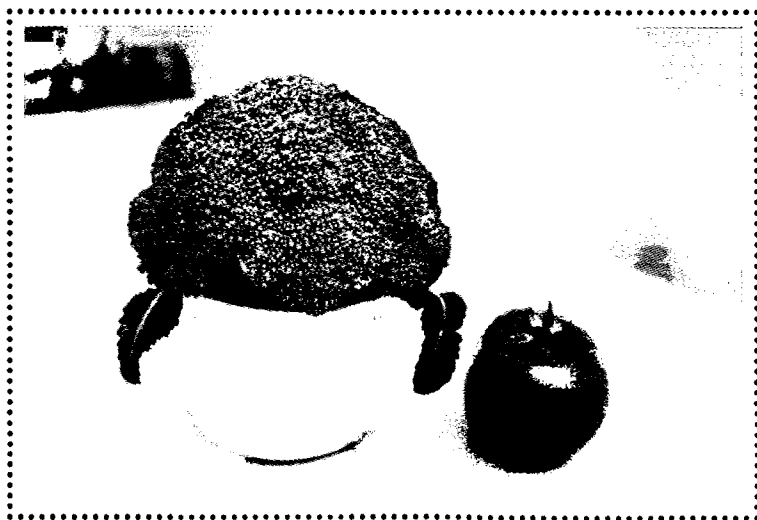
Có phải con chỉ cần ăn nước rau là đủ?

Nếu chỉ dùng nước rau nấu cháo bột cho bé, mẹ sẽ không thể tận dụng được nguồn vitamin và chất xơ có trong phần xác. Chất xơ đương nhiên không tan trong nước, còn vitamin nếu có hòa tan trong nước thì cũng với một lượng không đáng kể. Các cụ ta nói “khôn ăn cái, đại ăn nước” trong trường hợp này là rất đúng.

..... 87

Có phải cho con ăn rau có lá tốt hơn các loại củ quả?

Các bé thường thích ăn các loại củ quả hơn vì mềm không xơ ráp. Tuy nhiên trong rau lá lại chứa nhiều loại vitamin hơn trong củ quả. Vì thế mẹ hãy tập cho bé ăn các loại rau lá, chế biến đa dạng để bé ăn ngon miệng.



Tập cho bé ăn cả rau, củ, quả

..... 88

Có phải quả bơ rất tốt cho bé ăn dặm?

Đúng vậy. Khi bé bắt đầu ăn dặm đã có thể ăn được bơ. Giá trị dinh dưỡng của bơ cao, gồm chất béo không bão hòa, carbohydrate, protein, các vitamin nhóm B, C, A, kẽm, photpho..., trong đó lượng đạm rất cao, gần bằng với sữa. Bơ cũng là một trong những loại quả giàu chất xơ giúp bé tiêu hóa tốt. Chế biến quả bơ cũng rất đơn giản, mẹ có thể băm nhuyễn bơ với sữa cho sánh để bé ăn, hoặc đơn giản là cắt nhỏ từng miếng để bé tự ăn.

..... 89

Bé ăn giá đỗ sẽ chóng tăng cân? Bé trai không nên ăn giá đỗ?

Giá đỗ cũng như các loại rau mầm thường giàu dinh dưỡng hơn rau trưởng thành khoảng 5 lần. Giá đỗ làm từ đậu xanh nhưng bổ hơn cả đậu xanh về chất và lượng, trong giá đỗ có hàm lượng đạm cao, nhiều vitamin và khoáng chất nên cho bé ăn rất tốt.

Trong giá đỗ còn có nhiều men amylaza, một men có tác dụng thủy phân tinh bột (cắt tinh bột thành những phân tử nhỏ) làm cho bát bột loãng hơn rất nhiều, vì vậy nếu dùng nước giá đỗ sống (giá đỗ xay hoặc giã lọc lấy nước) nấu bột thì mẹ có thể tăng lượng bột khô lên 2-3 lần mà bột vẫn loãng, như vậy với cách này bé lười ăn ăn ít nhưng vẫn đủ năng lượng. Bản thân giá đỗ không làm bé tăng cân nhưng do có tác dụng làm tăng đậm độ năng lượng của thức ăn, bé ăn được nhiều tinh bột hơn nên có thể tăng cân. Tuy nhiên không có nghĩa là cứ ăn giá đỗ sẽ tăng cân, vì tinh bột chỉ là một trong các chất dinh dưỡng, hơn nữa còn tùy thuộc vào sự hấp thu của cơ thể bé.

Có một quan niệm truyền miệng trong các mẹ rằng bé trai không nên giá đỗ vì trong giá đỗ có nhiều kẽm sẽ ảnh hưởng đến sinh lý của bé. Đây là một sự nhầm tưởng rất lạ lùng. Trong giá đỗ có một hàm lượng kẽm nhất định nhưng

không nhiều như trong thịt bò, hải sản, hơn nữa kẽm tốt cho cả bé trai và bé gái, việc ăn giá đỗ hay các thức ăn giàu kẽm không ảnh hưởng gì đến chức năng sinh lý của bé.

Mẹ nhớ mua giá đỗ ở nơi tin cậy, giá ủ bằng phương pháp truyền thống, nếu không hãy tự làm, vì hiện nay giá đỗ bán ở chợ hay được ủ bằng hóa chất, không an toàn.

..... 90

Có nên cho con ăn củ dền?

Củ dền là một trong những thực phẩm thực vật giàu dinh dưỡng. Trong củ dền giàu vitamin A, các vitamin nhóm B và vitamin C, các khoáng chất canxi, magiê, đồng, photpho, natri, sắt, cùng các vi chất choline, axit folic, iốt, mangan, natri hữu cơ, kali, ngoài ra còn có chất xơ và chất bột đường ở dạng đường tiêu hóa tự nhiên. Hàm lượng chất sắt trong củ dền, dù không cao so với nhiều loại rau củ khác, nhưng có chất lượng tốt nhất nên củ dền được xem là thực phẩm bổ máu.

Vì củ dền nổi tiếng với nhiều lợi ích về sức khỏe nên các mẹ hay nấu cho bé ăn, tuy nhiên ăn quá nhiều lại không tốt. Củ dền chứa nhiều nitrate, vào cơ thể bé nitrate sẽ khiến hemoglobine vốn có vai trò chuyên chở oxy đến mô cơ thể biến thành chất methemoglobine không có khả năng vận chuyển oxy. Tùy vào hàm lượng methemoglobine mà bé có thể bị tím tái, chán ăn, mệt mỏi, nhức đầu chóng mặt cho đến khó thở, rối loạn nhịp tim, hôn mê... Ngoài ra việc dư thừa vitamin A do ăn quá nhiều củ dền còn khiến bé bị vàng da.

Bé mới tập ăn dặm không nên ăn củ dền. Bé đã quen ăn dặm cũng chỉ nên ăn 2-3 lần/tuần.

Có nên cho con ăn măng?

Các loại măng thông dụng đều chứa hàm lượng chất độc HCN cao có khả năng gây ngộ độc. Mặc dù măng có nhiều chất xơ nhưng thành phần dinh dưỡng kém, hàm lượng bột đường, đạm, các vitamin và khoáng chất đều thấp. Vì thế, măng là món ăn không tốt cho bé.

..... 92

Có nên cho con ăn nhân sâm?

Nhân sâm là một món thuốc bổ rất quý, nhưng vì là thuốc nên không thể dùng tùy tiện, nhất là cho bé. Trong nhi khoa Đông y, nếu trẻ bị còi xương, thiếu máu, suy dinh dưỡng, suy nhược, thì nhân sâm có thể là một thành phần trong bài thuốc giúp trẻ bồi bổ, hồi phục sức khỏe. Nhưng nếu dùng nhất định phải có sự khám xét, chẩn đoán và tư vấn của bác sĩ. Nếu dùng sâm cho bé không theo chỉ định, bé có thể bị ngộ độc, nôn mửa, tiêu chảy, chán ăn mệt mỏi. Sâm cũng làm xáo trộn quá trình dậy thì, bé dưới 13 tuổi không nên dùng. Hơn nữa, dùng sâm sẽ khiến cơ thể bé lười tiết ra các kháng thể, khi ngừng dùng càng dễ nhiễm bệnh, về lâu dài sẽ hạn chế sự phát triển của bé.

..... 93

Cho con ăn hoa quả như thế nào là đúng cách?

Hoa quả rất tốt cho bé nhưng mẹ cần biết cho bé ăn một cách khoa học để tận dụng được dinh dưỡng trong hoa quả và an toàn cho bé. Khi bắt đầu ăn dặm, bé có thể uống nước ép trái cây. Sau đó mẹ hãy nghiền hoa quả cho bé. Qua 9 tháng, nhiều bé đã có thể ăn hoa quả xắt nhỏ để tập nhai, có điều mẹ đừng xắt to quá kẻo bé bị hóc.

Tốt nhất cho bé ăn hoa quả vào khoảng thời gian giữa hai bữa chính, hoặc buổi chiều sau khi bé ngủ dậy. Việc ăn hoa quả tráng miệng sau bữa ăn chính chỉ tạo thêm gánh nặng cho dạ dày của bé, dinh dưỡng trong hoa quả dồn vào với bữa chính khiến bé không hấp thu được hết. Ăn hoa quả trước khi đi ngủ tối sẽ khiến bé đầy bụng khó ngủ.

Khi cho bé ăn hoa quả mẹ hãy để ý đến tình trạng sức khỏe của bé. Ví dụ bé đang bị nóng trong thì đừng ăn vải mà hãy ăn các món mát như chuối, cam, táo, dưa hấu. Bé bị táo bón không nên ăn hồng xiêm, táo mà ăn chuối, đu đủ, bưởi, thanh long.

Đừng nghĩ hoa quả là món lành mà cho bé ăn quá nhiều vì có thể khiến bé bị rối loạn tiêu hóa. Bé ăn nhiều vải, mít sẽ bị nóng. Bé ăn nhiều ổi, hồng có thể bị táo bón. Ăn

nhiều chuối sẽ ghê miệng, buồn nôn. Ăn nhiều dưa hấu bị lạnh bụng.

Mẹ nên cho bé ăn nhiều loại hoa quả khác nhau. Hãy chọn trái cây tươi, đúng mùa, rửa sạch, gọt vỏ cho bé ăn để đảm bảo vệ sinh.

..... 94

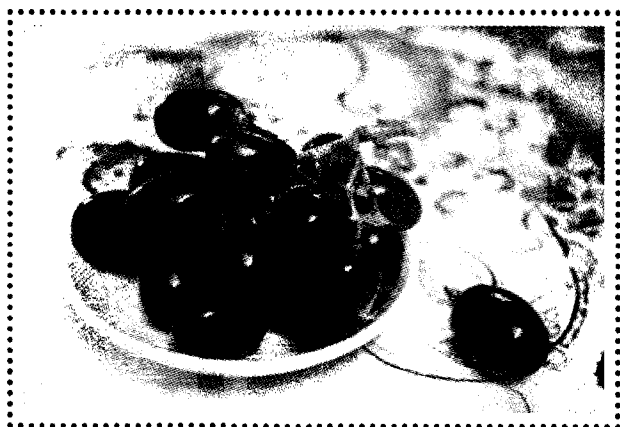
Có nên cho con uống nước ép trái cây thường xuyên?

Thường xuyên cho bé uống nước ép trái cây không phải là một cách hay, vì như vậy không tận dụng được lượng chất xơ và vitamin tồn tại chủ yếu trong phần thịt của rau, củ quả. Vì thế cha mẹ nên tập ăn hoa quả cho bé, xắt miếng nhỏ để bé tập nhai. Những hoa quả có hàm lượng dinh dưỡng nhiều ở vỏ như táo có thể cho bé ăn cả vỏ sau khi ngâm nước muối diệt khuẩn.

..... 95

Con ăn hoa quả thay rau có được không?

Nhiều mẹ nghĩ nếu con không ăn rau thì có thể thay bằng hoa quả, vì hoa quả cũng có các vitamin và chất xơ. Nhưng hàm lượng vitamin và khoáng chất trong rau cao hơn ở hoa quả, hơn nữa rau xanh có những vitamin mà hoa quả không có. Chất xơ dồi dào trong rau giúp bé không bị táo bón. Một số loại rau, nhất là rau gia vị còn là kháng sinh tự nhiên giúp bé phòng chống bệnh tật. Vì thế mẹ hãy cố gắng tập cho bé ăn rau xanh, trong khi đó vẫn sử dụng hoa quả để bổ sung chất dinh dưỡng cho bé.

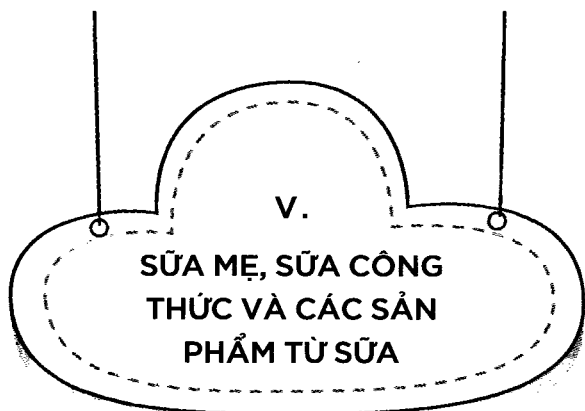


Hoa quả ngon lành!

..... 96

Có nên dùng nước hoa quả thay nước lọc?

Dù nước hoa quả giàu dinh dưỡng nhưng không thể dùng thay cho nước lọc. Việc uống quá nhiều nước hoa quả khiến trẻ có thể bị thừa calo, bị tiêu chảy, đầy hơi, đau bụng. Hãy cho bé uống cả nước lọc để cân bằng dinh dưỡng.



..... 97

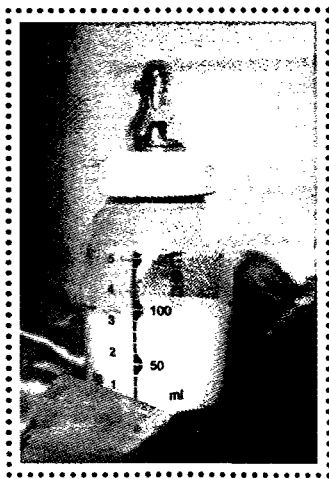
Qua 6 tháng cho bé bú thì sữa mẹ không còn chất?

Đây là một quan niệm sai lầm. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho bé, chính vì thế các mẹ được khuyến khích cho bé bú đến 2 tuổi hoặc tối thiểu là 12 tháng. Trong sữa mẹ có những thành phần quý báu mà không một loại sữa công thức nào có thể “bắt chước” được. Qua 6 tháng sữa mẹ vẫn tốt như trước, chỉ có điều lúc này bé đã lớn hơn và cần thêm dinh dưỡng từ bên ngoài. Chính vì thế, nếu điều kiện cho phép, mẹ đừng cắt đi nguồn dinh dưỡng tuyệt vời này của bé.

..... 98

Làm sao duy trì được nguồn sữa mẹ khi mẹ phải đi làm không cho con bú được?

Nếu không cho bé bú thường xuyên, sữa mẹ sẽ giảm dần đi. Nhưng mẹ có thể vắt sữa thường xuyên để duy trì lượng sữa cho con. Mẹ hãy vắt sữa trước khi đi làm, hoặc vắt sữa ở nơi làm việc rồi gửi về nhà cho bé. Mẹ cũng có thể vắt sữa trữ đông cho bé dùng dần.



Mẹ vắt sữa để ở nhà cho con

..... 99

*Sữa mẹ để được bao lâu trong
nhiệt độ phòng?*

Nếu trời nóng, mẹ đừng để sữa quá 1 tiếng, nếu trời mát dưới 20°C thì để không quá 2 tiếng.

..... 100

*Sữa mẹ để được bao lâu trong
ngăn mát tủ lạnh?*

Sữa mẹ chỉ nên để trong ngăn mát tủ lạnh 1 ngày.

..... 101

Khi trữ đông, liệu sữa mẹ có còn dinh dưỡng?

Lý tưởng nhất vẫn là mẹ cho bé bú trực tiếp. Nếu trữ đông và rã đông đúng cách, đảm bảo vệ sinh thật tốt, thì chất lượng sữa hầu như không thay đổi. Tuy nhiên sữa trữ đông vẫn kém chất lượng hơn sữa bú trực tiếp, vì chất béo trong sữa bị ôxy hóa, đồng thời tính chất chống ôxit hóa vốn bảo vệ rất tốt cho bé sẽ bị giảm. Một số sữa mẹ có hàm lượng men lipase cao sao khi rã đông có thể có mùi lạ, dù không hại gì nhưng có thể bé không thích mùi và sẽ từ chối dùng.

..... 102

Trữ sữa trong ngăn đá tủ lạnh hoặc tủ đông và dùng sữa trữ đông thế nào cho đúng?

Sau thời gian nghỉ sinh, mẹ phải đi làm trở lại. Nếu muốn tiếp tục cho bé bú sữa mẹ, mẹ cần biết cách trữ đông sữa. Mẹ cần nhớ những điều sau đây:

- ★ Vệ sinh sạch sẽ, khử trùng máy hút sữa, bình đựng sữa chuyên dụng, hoặc dùng túi nhựa trữ sữa chuyên dụng.
- ★ Sau khi vắt sữa cho vào bình/túi, mẹ hãy ghi rõ ngày tháng để đảm bảo không cho bé dùng sữa quá hạn, nhớ nguyên tắc “vào trước dùng trước”.
- ★ Không để sữa vào bình/túi đầy quá $\frac{3}{4}$ vì khi đông đá thể tích sữa tăng lên gây bực bình/túi.
- ★ Trong ngăn đá tủ lạnh, sữa mẹ có thể để tối đa 3 tháng (tùy vào nhiệt độ trong ngăn đá và tần suất đóng mở tủ). Nếu có tủ đông chuyên dụng, sữa mẹ có thể để đến 6 tháng. Mẹ không nên để sữa ở cánh cửa ngăn đá vì nhiệt độ không chuẩn.
- ★ Khi muốn rã đông, mẹ đưa sữa từ ngăn đá xuống ngăn mát trước nửa ngày đến một ngày để sữa rã đông

tự nhiên, không nên đưa sữa từ ngăn đá ra ngoài ngay vì sữa sẽ bị vi khuẩn xâm nhập, cũng không nên hâm sữa bằng lò vi sóng vì sữa sẽ mất chất. Túi sữa nào bị rò không nên dùng nữa.

★ Mẹ làm ấm sữa cho bé uống bằng cách ngâm sữa vào trong bát nước khoảng 40°C (không dùng nước sôi), hoặc dùng máy hâm sữa. Sữa đã rã đông dùng không hết thì phải bỏ đi, không dùng lại hay trữ lại.

..... 103

Pha sữa bột (sữa công thức) thế nào cho đúng?

Vì lý do đặc biệt mà nhiều mẹ không thể cho bé bú sữa mẹ đến 2 tuổi, phải dùng sữa công thức thay thế. Mẹ nên lưu ý mấy điều sau đây khi pha sữa công thức cho con.

★ Luộc bình sữa và dụng cụ pha sữa trong nước sôi 5 phút để diệt trùng, hoặc sử dụng máy diệt trùng.

★ Nhiệt độ của nước pha sữa đúng theo quy định của nhà sản xuất (thường là từ 40-50°C), pha bằng nước quá nóng hay quá nguội đều làm mất cân bằng dinh dưỡng của sữa.

★ Pha đúng theo tỉ lệ mà nhà sản xuất quy định. Nhiều mẹ cố ý pha đặc hơn vì nghĩ bé nhận được nhiều dinh dưỡng hơn, thực chất có thể khiến bé bị táo bón, khiến thận của bé phải làm việc quá sức. Trong khi đó pha loãng lại không đảm bảo dinh dưỡng cho con.

★ Pha lượng sữa vừa đủ cho bé. Nếu bé không uống hết ngay thì cũng chỉ để thêm được 1 giờ ở nhiệt độ phòng. Quá thời gian đó sữa đã bị nhiễm khuẩn, tốt nhất là mẹ hãy bỏ đi.

★ Không nên pha sẵn sữa rồi để trong tủ lạnh, tốt nhất

bé uống lần nào pha lần ấy. Còn nếu để tủ lạnh chỉ sử dụng trong vòng 24 tiếng.

★ Không nên làm nóng sữa bằng lò vi sóng. Lò vi sóng sẽ phá hủy các vitamin và khoáng chất có trong sữa. Mẹ có thể dùng máy hâm sữa hoặc đơn giản là ngâm bình sữa và một bát nước ấm.

★ Không nên dùng nước khoáng, nước tinh khiết để pha sữa. Mẹ nghĩ rằng nước này sạch hơn và có thêm khoáng chất cho bé, thực tế khi pha với sữa sẽ bị dư thừa khoáng chất, tạo gánh nặng cho hệ tiêu hóa của bé. Thậm chí sự kết hợp này còn tạo ra những chất trung gian nguy hiểm. Hãy dùng nước bình thường đun sôi để ấm.

★ Không nên dùng nước rau, nước quả pha sữa hoặc trộn lẫn các loại sữa với nhau. Điều này phá hỏng cân bằng dinh dưỡng trong sữa, thậm chí gây ngộ độc cho bé.

..... 104

Có nên dùng nước cháo pha sữa?

Nhiều mẹ cho rằng dùng nước cháo pha sữa sẽ làm mất chất dinh dưỡng trong sữa là không đúng. Chỉ cho sữa vào nấu cháo, hoặc dùng nước cháo quá nóng để pha sữa mới làm mất các chất dinh dưỡng trong sữa. Với những bé lười ăn cháo, bột, mẹ có thể dùng nước cháo pha sữa để cung cấp thêm chất bột. Bé lười ăn sữa có thể trộn sữa bột vào bát bột/cháo đã nguội ấm và cho bé ăn ngay. Bé hay nôn trớ dùng nước cháo pha sữa sẽ giảm nôn trớ, bé táo bón dùng nước cháo pha sữa cũng đỡ táo bón. Khi pha sữa bằng nước cháo vẫn pha theo tỉ lệ bình thường.

..... 105

Bảo quản sữa bột thế nào?

Mẹ hãy để ở nơi khô ráo, tránh ánh nắng mặt trời, tránh xa các nguồn nhiệt như bếp, lò nướng. Không để sữa bột trong ngăn đá tủ lạnh, cũng không để ở nơi ẩm ướt vì sữa sẽ bị ẩm mốc. Nếu mua hộp sữa lớn, tốt nhất hãy chia ra hộp nhỏ dùng trước, phần còn lại bọc kín để tránh mở ra mở vào nhiều lần khiến sữa bị ẩm. Khi mở một hộp sữa mới nếu thấy bị vón cục, màu và mùi khác lạ, không thơm không mịn là sữa kém chất lượng, hãy bỏ đi ngay. Hộp sữa sau khi mở nắp chỉ dùng trong vòng 30 ngày.

..... 106

Có phải bé bú sữa công thức sẽ tăng cân tốt hơn bú mẹ?

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho mọi em bé, bởi trong sữa mẹ có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của bé. Bú mẹ hoàn toàn bé sẽ có một hệ miễn dịch khỏe mạnh, phát triển cân đối thể lực và trí tuệ. Chỉ khi mẹ không có sữa, không đủ sữa hoặc không thể cho bé bú thì mới thay thế bằng sữa công thức. Cũng có những trẻ bú sữa công thức tăng cân nhanh do hàm lượng đạm trong sữa cao nhưng lại dễ bị thừa cân béo phì không tốt cho sức khỏe. Không có nghiên cứu khoa học nào chứng minh bé bú sữa công thức sẽ cao hoặc thông minh hơn sữa mẹ.

..... 107

Nên cho bé uống sữa công thức đến khi nào?

Nếu bé thích và nếu mẹ đủ điều kiện kinh tế thì cho bé uống sữa công thức đến 3 tuổi hoặc đến khi nào cũng được. Tuy nhiên trên 1 tuổi là bé đã có thể uống sữa tươi. Thực tế là sữa tươi và sữa bột công thức có giá trị dinh dưỡng gần như tương đương, nhưng do sữa tươi có hàm lượng đạm cao mà lại ít vi chất dinh dưỡng hơn nên bé dưới 1 tuổi hệ tiêu hóa còn non yếu, thận cũng chưa hoàn thiện, khó hấp thu sữa tươi nên phải dùng sữa công thức phù hợp theo tháng tuổi. Trên 1 tuổi, bé không nhất thiết phải dùng sữa công thức mới đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng vì sữa tươi vẫn đáp ứng đủ.

..... 108

Khi nào cho bé uống sữa tươi?

Sữa tươi giàu canxi, phốt pho, vitamin A giúp cơ, xương và răng của trẻ phát triển chắc khỏe, đồng thời sữa tươi cũng chứa chất béo cần thiết cho sự phát triển trí não của trẻ. Nhưng vì sữa tươi sẽ khó tiêu hóa cho bé dưới 1 tuổi nên khi bé được 1 tuổi trở lên mẹ có thể cho bé uống sữa tươi.

..... 109

Phân biệt sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng thế nào?

Sữa tươi là loại sữa vắt ra từ các động vật như bò, dê, cừu... Sau khi được vắt ra trực tiếp từ động vật, sữa có chứa rất nhiều vi khuẩn, vì thế, sữa sẽ phải trải qua các công đoạn xử lý khác nhau trước khi đến với người tiêu dùng. Tùy vào công nghệ, kỹ thuật xử lý sữa như thế nào mà chúng ta có sữa tươi thanh trùng hay sữa tươi tiệt trùng.

★ **Sữa tươi thanh trùng** được xử lý ở nhiệt độ từ 75-90°C trong khoảng thời gian từ 30 giây đến 1 phút rồi được làm lạnh đột ngột xuống 2-4°C. Vì được xử lý ở mức nhiệt vừa phải, nên sữa thanh trùng giữ được gần như toàn bộ các vitamin, khoáng chất quan trọng và mùi vị thơm ngon của sữa ban đầu. Sữa tươi thanh trùng cần phải bảo quản lạnh từ 3-5°C và có hạn sử dụng ngắn, thường chỉ trong vòng 10 ngày.

★ **Sữa tươi tiệt trùng** được xử lý ở nhiệt độ cao hơn rất nhiều, từ 140-150°C trong khoảng thời gian ngắn dưới 30 giây, sau đó sữa được làm lạnh và đóng gói trong bao bì giấy tiệt trùng đặc biệt nên có thể bảo quản ở nhiệt độ bình thường trong khoảng thời gian khá dài từ 6 tháng đến 1 năm.

Mẹ cần phân biệt thêm loại **sữa hoàn nguyên tiệt trùng**. Đây là sữa bột pha với nước và tiệt trùng ở nhiệt độ

cao, trong đó sữa bột cũng lấy từ bò, dê nhưng đã được làm khô ở nhiệt độ cao. Vì trải qua hai lần xử lý nhiệt nên các vitamin bị mất nhiều hơn, nên nhà sản xuất thường bổ sung thêm các vitamin, khoáng chất, DHA... để có được hàm lượng dinh dưỡng như ban đầu (hoàn nguyên). Hơn nữa nhà sản xuất có thể thêm đường, thêm các vị hoa quả để cho dễ uống, hoặc tách chất béo làm sữa gầy...

Chọn sữa tươi cho bé thế nào là chuẩn nhất?

Tiêu chí đầu tiên khi lựa chọn sữa cho bé là phải chọn sữa sạch, từ nguồn nguyên liệu đảm bảo và quy trình xử lý an toàn, hiện đại.

Sữa tươi thanh trùng (tiếng Anh: Pasteurized Milk) thường được sử dụng sớm nhất cho bé từ khoảng 18 tháng tuổi hoặc lớn hơn vì khả năng gây dị ứng cho các bé nhỏ hơn là khá cao. Tùy vào nhu cầu mà các mẹ có thể lựa chọn sữa thanh trùng có đường hoặc không đường, nguyên kem hoặc tách kem.

Sữa tươi tiệt trùng các mẹ có thể dễ dàng nhận ra với dòng chữ UTH ở trên bao bì (viết tắt của Ultra-High-Temperature - Nhiệt độ cực cao), có thể cho bé uống từ khoảng 12 tháng tuổi.

Thực ra mỗi loại sữa có thể mạnh riêng, cha mẹ có thể tùy chọn cho phù hợp với thể trạng và khẩu vị của bé. Ví dụ bé nặng cân thì nên uống sữa gầy, sữa ít đường, bé thích uống sữa vị dâu thì cũng không nhất thiết ép bé uống sữa nguyên vị. Tuy nhiên nếu mẹ vẫn có điều kiện cho bé bú sữa mẹ đến 2 tuổi thì sữa tươi chỉ nên là thức uống kết hợp, không nên dùng thay hoàn toàn sữa mẹ.

..... 111

Làm ấm sữa tươi thế nào cho đúng?

Sữa tươi bảo quản trong tủ lạnh nếu cho bé uống ngay có thể khiến bé bị đau họng nên mẹ cần làm ấm sữa lên. Mẹ có thể ngâm sữa trong nước ấm 46-60°C.

..... 112

Nên cho con uống sữa tươi có đường hay không đường?

Nếu cân nặng của bé bình thường, mẹ có thể cho bé uống sữa có đường. Nếu bé thừa cân thì nên uống sữa tươi không đường, tránh cho bé bị dư thừa năng lượng.

..... 113

Có phải con uống sữa càng nhiều càng tốt?

Có một nguyên tắc chung là cái gì thái quá đều không tốt. Nhiều mẹ cứ ép con uống sữa mà coi nhẹ việc ăn là điều hết sức sai lầm. Nếu chỉ uống sữa không, dù là sữa tươi hay sữa công thức, bé sẽ không có đủ dinh dưỡng, và dinh dưỡng cũng không cân đối, dư thừa chất này và thiếu hụt chất kia. Ví dụ các vitamin và khoáng chất không đáp ứng đủ nhu cầu của bé khiến bé có thể bị táo bón. Uống sữa nhiều cũng khiến bé lười nhai, lười ăn. Bé 1-2 tuổi chỉ cần 400-500ml sữa một ngày là đủ, còn lại bé cần dinh dưỡng từ các nguồn thức ăn đa dạng khác.

..... 114

Có nên cho con dùng sữa đặc có đường?

Sữa đặc có đường có thể có vị thơm ngọt hấp dẫn bé nhưng chất lượng dinh dưỡng rất thấp và không cân đối, có quá nhiều đường nhưng thành phần đạm, chất béo, vitamin và các khoáng chất lại nghèo. Sữa đặc chưng cất từ sữa tươi, thường thì 250ml sữa tươi chưng cất được 100ml sữa đặc, sau đó nhà sản xuất cho thêm 40% đường vào. Vì độ ngọt quá cao, khi pha 100ml sữa đặc có đường phải pha loãng 5-8 lần mới dùng được, nghĩa là đã pha 250ml sữa tươi loãng ra hai, ba lần.

Vì thế mẹ không nên dùng sữa đặc có đường cho bé thay sữa mẹ hay sữa công thức. Nhưng mẹ hoàn toàn có thể dùng sữa đặc để làm các món bánh hay hoa quả trộn để bé ăn.

..... 115

Con có nên uống sữa tươi khi đói?

Nhiều mẹ thấy bé đói mà chưa kịp làm gì cho bé ăn liền cho bé uống tạm cốc sữa cho ấm bụng. Cách này không giải quyết được vấn đề vì khi đói dạ dày co bóp mạnh khiến sữa chưa được tiêu hóa đã bị đẩy xuống ruột, các thành phần dinh dưỡng, nhất là protein không được hấp thu để hóa giải cơn đói. Nhưng mẹ có thể cho bé uống sữa kèm chút đồ ăn có chứa tinh bột như bánh mì, bánh quy.

..... 116

Tác dụng của sữa chua và khi nào con có thể ăn sữa chua?

Sữa chua là một trong những món ăn bổ dưỡng cho bé. Thành phần dinh dưỡng của sữa chua gồm đạm, chất béo, đường, canxi và một số vitamin, trong đó đạm và chất béo đã được tiêu hóa một phần, đường đã được lên men dễ hấp thu nên đây là món rất “dễ chịu” với hệ tiêu hóa của bé. Ngoài việc bổ sung các chất dinh dưỡng, sữa chua còn giúp phòng và trị các bệnh về đường ruột, trong sữa chua có các vi khuẩn có lợi giúp điều hòa hệ thống tiêu hóa của bé. Bé đang bị tiêu chảy hay táo bón ăn sữa chua đều tốt.

Bé từ 6 tháng tuổi đã có thể ăn được sữa chua. Từ 6-12 tháng bé có thể ăn từ nửa hộp đến 1 hộp mỗi ngày. Bé trên 1-2 tuổi có thể ăn 1 đến 2 hộp một ngày. Bé dưới 6 tháng tuổi có thể ăn sữa chua mẹ tự làm từ sữa mẹ hoặc sữa công thức mà bé uống hằng ngày.

..... 117

Con ăn sữa chua thế nào mới đúng?

★ Không ăn sữa chua khi bé đang đói, vì khi đó độ pH trong dạ dày thấp, có thể tiêu diệt những vi khuẩn có lợi trong sữa chua, khiến giá trị của sữa chua giảm đi. Bé nên ăn sữa chua khoảng 30 phút sau bữa ăn, lúc này dạ dày đang co bóp mạnh, độ pH cao, là điều kiện tuyệt vời để vi khuẩn tốt trong sữa chua phát huy tác dụng.

★ Không nên đun nóng, cho vào lò vi sóng hâm hay đổ nước nóng vào sữa chua khiến các vi khuẩn có lợi bị chết và các chất dinh dưỡng mất đi. Sữa chua lấy trong tủ lạnh ra có thể ngâm vào nước ấm 45 độ một lúc cho hết lạnh để bé ăn.

★ Súc miệng cho bé ngay sau khi ăn vì các vi khuẩn dễ làm hỏng men răng của bé.

..... 118

Cho con ăn váng sữa thế nào?

Thành phần dinh dưỡng chủ yếu của váng sữa là chất béo - loại chất béo dễ hấp thu và tiêu hóa, ngoài ra trong váng sữa còn có đạm, canxi cùng một lượng nhỏ các vitamin nên đây là một trong những món ăn phụ rất có lợi cho bé. Mẹ lưu ý với thành phần dinh dưỡng như trên, váng sữa chỉ nên là món ăn phụ bổ sung năng lượng cho bé, nó không phải là “tinh túy của sữa” như quảng cáo nói, không thể dùng thay thế cho sữa mẹ hay sữa công thức.

Bé dưới 6 tháng tuổi chưa nên ăn váng sữa vì hệ tiêu hóa còn non yếu không hấp thu được. Bé trên 1 tuổi có thể dùng 1 hộp/ngày. Bé trên 1 tuổi thiếu cân, suy dinh dưỡng, biếng ăn hoặc mới ốm dậy cần nhiều năng lượng có thể ăn 1-2 hộp/ngày trong các bữa phụ. Bé thừa cân, béo phì, trẻ đang bị tiêu chảy, táo bón cũng không nên ăn váng sữa.

..... 119

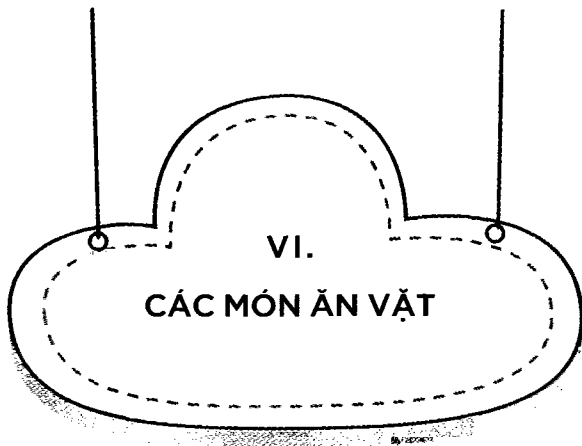
Cho con ăn pho mát (phô mai) thế nào?

Từ khi bắt đầu vào thời kỳ ăn dặm, bé đã có thể ăn pho mát. Mẹ chỉ cần để ý xem bé có bị dị ứng không hoặc có thích không. Pho mát là một chế phẩm từ sữa, rất giàu đạm, chất béo và can xi. Có thể trộn với cháo, bột hoặc cho ăn riêng nếu bé thích. Nếu cho vào cháo thì mẹ hãy chờ cháo nguội còn chừng 80°C mới dầm vào để pho mát không mất dinh dưỡng. Và nếu đã thêm pho mát rồi thì không thêm dầu mỡ nữa và bớt thịt cá để dinh dưỡng được cân đối. Pho mát có thể kết hợp với cháo, khoai tây, thịt bò, thịt gà, thịt lợn, đậu phụ, mì nui, cà chua..., nhưng chớ kết hợp với lươn, cua, móng toi, rau dền, vị sẽ ngang và gây đau bụng cho bé. Một ngày bé có thể ăn một lần, một tuần có thể ăn vài ngày, không nên ăn quá nhiều sẽ bị ngán. Khi bé bị rối loạn tiêu hóa thì tạm ngừng ăn vì pho mát không lợi cho tiêu hóa. Bé thừa cân cũng không nên ăn pho mát. Bé dưới 1 tuổi nên ăn loại pho mát có hàm lượng chất béo không quá 20%.

..... 120

Cho con ăn bơ thế nào?

Bơ có thể dùng phết bánh mì, thêm vào cháo cho bé hoặc dùng bơ xào, rán. Khi đã dùng bơ rồi thì bớt dầu mỡ trong khẩu phần bữa ăn. Bé dưới 1 tuổi nên dùng bơ nhạt vì trong thành phần loại bơ này không có muối.



..... 121

Những món ăn vặt nào tốt cho con?

Pho mát, sữa chua, sinh tố, trái cây, chè hoa quả, bánh quy ăn dặm, khoai lang, ngũ cốc đóng gói, kem caramel... là những món ăn vặt lành mạnh, bổ dưỡng cho bé. Mẹ chỉ lưu ý là cho bé ăn vặt vừa phải, không ăn quá gần bữa chính khiến bé ngang bụng chán ăn trong bữa chính. Đồng thời chọn các món ăn vặt phù hợp với tình trạng sức khỏe của bé tại thời điểm đó.



Hoa quả dầm sữa chua

..... 122

Có nên cho con ăn bim bim?

Bim bim là món được tẩm dầu ăn. Bé thường xuyên ăn bim bim sẽ dung nạp một lượng dầu ăn quá lớn. Bim bim cũng chứa nhiều muối không tốt cho thận của bé. Trước bữa ăn chính mà bé ăn bim bim rồi uống nước vào sẽ đầy bụng, chán ăn.

..... 123

Có nên cho con ăn xúc xích?

Xúc xích chứa nhiều năng lượng nhưng lại ít dinh dưỡng. Trong xúc xích có nhiều chất phụ gia, chất bảo quản khiến gan của bé phải làm việc vất vả. Vì thế mẹ không nên cho bé ăn món này thường xuyên, nhất là đối với những bé thừa cân.

..... 124

Có nên cho con ăn kem?

Kem là món ăn vặt ít dinh dưỡng. Chất tạo màu tạo hương vị không có lợi cho hệ tiêu hóa của bé, lượng đường trong kem là mối nguy cho hàm răng sữa của bé, và kem lạnh cũng thường là nguyên nhân gây viêm họng. Nói chung bé dưới 1 tuổi không nên ăn kem, bé trên 1 tuổi cũng chỉ nên ăn rất hạn chế.

..... 125

Có nên cho con ăn kẹo mút?

Những viên kẹo sặc sỡ và vị thơm ngon có thể khiến bé thích mê nhưng món ăn này không có lợi. Kẹo gần như không có giá trị dinh dưỡng, lại chứa nhiều phẩm màu, chất tạo hương vị, chất làm ngọt. Ăn kẹo trước bữa ăn sẽ khiến bé bị ngang dạ và ăn nhiều kẹo ngọt sẽ không tốt cho răng.

..... 126

Có nên cho con ăn thạch?

Thạch bán sẵn ít dinh dưỡng, lại chứa phẩm màu công nghiệp, chất nhũ hóa, hương liệu hóa học, có thể trong thạch cũng có thành phần chiết xuất từ hoa quả nhưng rất thấp. Thạch hoa quả mẹ tự làm sẽ giàu dinh dưỡng hơn và không có các chất phụ gia. Tuy nhiên, thạch trơn và mềm nên gây nguy cơ hóc nghẹn cao, khi bị hóc miếng thạch mềm có thể bị đường thở rất nguy hiểm. Vì thế bé dưới 1 tuổi hoàn toàn không nên ăn thạch, bé lớn hơn mẹ có thể đảm nhỏ để bé ăn, chứ nên cho bé ăn cả miếng lớn.

..... 127

Có nên cho con ăn sô cô la?

Sô cô la nhiều năng lượng, nhiều chất béo nhưng ít đạm nên chỉ có thể làm món ăn vặt của bé. Nếu bé đã có một chế độ ăn cân đối rồi thì mẹ cho bé thưởng thức một chút sô cô la cũng không sao. Nhưng mẹ nên lưu ý thời gian và lượng ăn của bé cho hợp lý. Bé không nên ăn sô cô la trước bữa ăn vì sẽ bị ngang dạ và chán ăn. Bé không nên ăn trước khi đi ngủ vì chất cafein có trong sô cô la sẽ khiến thần kinh bé bị kích thích nên khó ngủ hoặc ngủ không ngon. Bé thừa cân không nên ăn sô cô la.

..... 128

Có nên cho con uống nước ngọt?

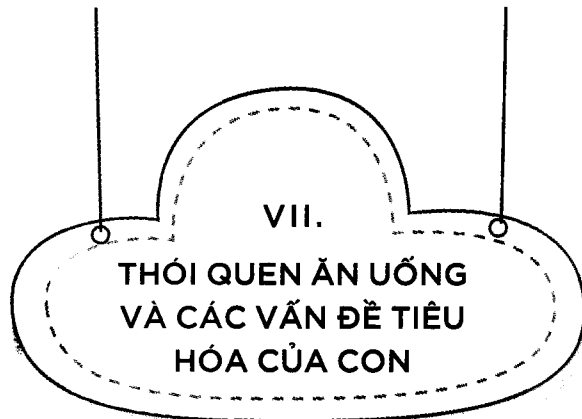
Hầu hết các loại nước ngọt đều không có giá trị dinh dưỡng và chúng đều chứa chất tạo màu, tạo hương vị không có lợi cho bé. Cafein có trong nhiều loại nước ngọt có thể khiến bé bứt rứt, bồn chồn. Khí ga và axit có trong nước ngọt có thể gây tổn thương niêm mạc dạ dày còn non yếu của bé. Uống nước ngọt nhiều gây nguy cơ béo phì, thừa cân. Thay vì cho bé uống nước ngọt, mẹ hãy cho bé các thức uống lành mạnh như sữa, sữa chua, nước hoa quả.

..... 129

Có nên cho con uống trà, cà phê?

Tất nhiên là không nên cho bé uống các thức uống có chứa chất kích thích như trà, cà phê, rượu, bia. Các thức uống này đều chứa chất kích thích khiến trẻ bồn chồn, khó ngủ, đồng thời khiến trẻ có thể bị rối loạn tiêu hóa. Những đồ uống này còn giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng như đạm, sắt, kẽm, canxi của cơ thể.

Bé có thể uống các loại trà hoa quả tự nhiên dành cho trẻ em mà một số hãng sản xuất đồ ăn cho trẻ em cung cấp.



..... 130

Khi mới tập ăn dặm, con cứ phun bột ra không chịu nuốt thì phải làm sao?

Đây là một phản ứng rất bình thường vì bé chưa quen với thức ăn lạ và đặc. Ban đầu mẹ có thể nấu bột gạo rồi trộn với sữa nhưng nấu lỏng giống sữa để bé làm quen dần dần với mùi vị mới. Dần dần khi bé hợp tác hơn thì mẹ nấu đặc dần lên và chế biến thêm các mùi vị khác vào bột. Đối với những bé hơi “khảnh ăn” thì mẹ phải thật kiên nhẫn, không nên ép vì có thể khiến bé bị sặc và có tâm lý sợ ăn.

..... 131

*Con ăn dặm hay nôn ọe nên
việc thay đổi thức ăn từ xay
nhuyễn sang lợn cợn rất khó,
phải làm thế nào?*

Đây là một trường hợp khó, mẹ phải lựa theo khả năng của bé để thay đổi thức ăn dần dần. Đầu tiên cho bé tập ăn từ 1, 2 thìa thức ăn lợn cợn mỗi bữa, sau đó tăng dần lên từng chút một. Mẹ phải rất kiên nhẫn, không nên sốt ruột, nóng vội. Những miếng đầu có thể bé sẽ hơi nôn ọe một chút nhưng dần dần bé sẽ quen.

..... 132

Phải làm gì khi con không chịu ăn thịt?

Thực tế có những người không thể ăn được thịt do cơ thể thiếu men tiêu hóa, nhưng những trường hợp như vậy cực hiếm. Vì thế nguyên nhân bé không chịu ăn thịt phần lớn là do có vấn đề trong quá trình tập ăn. Nếu do mẹ để thịt quá lợn cợn khi bé chưa sẵn sàng ăn ở độ thô như vậy thì bước đầu hãy làm nhuyễn thịt lẫn với cháo để bé ăn và tăng độ thô hết sức từ từ. Nếu mẹ cho bé ăn quá nhiều thịt mỗi bữa khiến bé bị ớn thì hãy nghỉ thịt một thời gian, bổ sung đạm cho bé từ tôm, cá, trứng, đậu, sữa, sau đó tập cho bé ăn lại dần dần. Tuy nhiên các món đạm khác cũng phải có liều lượng, kéo bé lại bị ớn các món đạm nói chung. Cứ một bát cháo 200ml có 2 thìa cà phê thịt, tôm, cá băm là được.

..... 133

Con ăn thịt nạc nhả bã thì phải làm sao?

Bé ăn thịt nhả bã khi đã có răng hàm có thể là do bé không thích phần thịt nạc khô xác. Mẹ hãy mẹ cắt miếng thịt nhỏ, tạo nhiều hình sinh động, nấu thật mềm, hoặc băm thịt cuốn chả, làm thịt viên hấp, rán, hoặc làm trứng đúc thịt để bé dễ ăn hơn. Đồng thời hãy động viên bé bằng những lời khen.

..... 134

Làm gì khi con chỉ ăn cơm không?

Nếu bé thích ăn cơm không thì mẹ cứ để bé ăn cơm không. Sau đó mẹ cho bé ăn các món thịt, rau và trái cây riêng. Bé có thể ăn cơm không bữa này và ăn các món khác vào bữa khác. Nghĩa là bé không nhất thiết bữa nào cũng phải ăn đầy đủ cùng lúc bốn nhóm thực phẩm, mà trong ngày bé có thể ăn riêng từng thứ, miễn sao đủ lượng là được.

..... 135

Làm gì khi con không chịu ăn rau?

Nhiều bé không thích ăn rau vì rau xơ ráp, mùi vị lại nhạt, hoặc hăng hăng, không kích thích vị giác. Vì thế mẹ phải có “mẹo”. Mẹ có thể chế biến rau với một số món mà bé thích, xào rau với thịt, rau cải xào nấm, rau cải xào trứng, đậu bắp nhồi thịt, trộn rau với dầu ô liu hoặc mayonaise... Mẹ cắt rau củ thành những hình hoa, sao, trái tim, mèo, cún thật sinh động cũng sẽ khiến bé thích thú. Mẹ cũng cần làm gương cho bé, hãy tỏ ra ăn rau thật ngon lành để bé thèm. Và mẹ hãy khen ngợi bé mỗi khi bé ăn được món rau gì đó. Mẹ đừng quát mắng hay thúc ép bé, điều đó chỉ làm bé ác cảm hơn với món rau mà thôi. Trong khi tập cho bé ăn rau, mẹ cho bé ăn hoa quả để đảm bảo nguồn vitamin.

..... 136

*Làm gì khi con chỉ nuốt chửng
chứ không nhai dù đã
có đủ răng?*

Có hai trường hợp. Nếu bé không chịu nhai vì sợ đồ lợn cợn thì có thể là do mẹ cho bé ăn đồ xay nhuyễn quá lâu. Trường hợp này chỉ còn cách là mẹ tập cho bé theo quy trình từ đầu của bé mới bắt đầu ăn dặm. Còn nếu bé nuốt chửng được các đồ thô và ăn uống tốt thì không có gì phải lo, bé vẫn có sự ngon miệng và hệ tiêu hóa của bé đã đủ trưởng thành để xử lý thức ăn thô. Dần dần bé sẽ nhai theo phản xạ tự nhiên.

..... 137

*Nên cho con ăn bữa muộn nhất
lúc nào trước khi đi ngủ?*

Tối thiểu bữa ăn tối muộn nhất của bé nên cách 1 tiếng trước khi ngủ để tránh bị đầy bụng, khó tiêu, ngủ không ngon giấc.

..... 138

Con không nên ăn gì khi đói?

★ **Cam, quýt, chanh:** những thứ quả này có hàm lượng axit lớn, ăn vào lúc bụng rỗng thì axit sẽ gây tổn thương cho dạ dày, ngoài ra còn gây đầy bụng, thậm chí ói mửa.

★ **Chuối:** bình thường chuối là món nhuận tràng, thúc đẩy hệ tiêu hóa hoạt động tốt, nhưng ăn lúc đói lại phản tác dụng. Chuối chứa rất nhiều magiê, ăn khi đói hàm lượng magiê sẽ tăng đột ngột trong máu khiến tim mạch mất cân bằng. Vitamin C có trong chuối cũng khiến dạ dày lúc đói bị tổn thương.

★ **Sữa chua** không thể xoa dịu cơn đói, còn làm hại dạ dày.

★ **Khoai lang** là món nhuận tràng nhưng nếu ăn khi đói, các chất nhựa và tannin trong khoai lang kích thích dạ dày tiết ra nhiều chất chua, gây đầy bụng, ợ chua.

..... 139

Thức ăn được tiêu hóa ra sao trong hệ tiêu hóa của con?

Sữa mẹ tiêu hóa trong dạ dày bé từ 2-3 giờ, sữa bò từ 3-4 giờ. Một bữa ăn cân bằng, bé tiêu hóa mất khoảng 4 giờ, nếu bữa ăn có nhiều dầu mỡ có thể tiêu hóa mất 6 giờ. Đó là lý do vì sao các bữa ăn chính của bé ăn dặm nên cách nhau khoảng 4 giờ đồng hồ.

Trong các chất dinh dưỡng thì chất bột đường (tinh bột) tiêu hóa nhanh nhất, nếu bé biết nhai thì tinh bột được tiêu hóa tại khoang miệng nhờ men amylaza của tuyến nước bọt tiết ra, sau đó tinh bột tiếp tục được tiêu hóa tại ruột non và chỉ sau ăn 20-30 phút đường glucose trong tinh bột đã được hấp thu vào trong máu. Tiếp đến là chất đạm (protein), được tiêu hóa chậm hơn tại dạ dày nhờ men pepsin. Chất béo đã được nhũ tương hóa (chất béo trong sữa và trứng) thì được tiêu hóa một phần tại dạ dày, còn lại phần lớn sẽ được tiêu hóa tại ruột non. Ruột non chính là nơi tiêu hóa hấp thu thức ăn quan trọng nhất nhờ các men của dịch tụy, dịch ruột, dịch mật biến chất đạm, chất bột đường, chất béo thành những chất đơn giản nhất để hấp thu vào máu. Như vậy chất bột đường được tiêu hóa nhanh nhất sau đó đến chất đạm, cuối cùng là chất béo.

..... 140

*Phân của con vẫn nguyên hình
sợi rau thì có phải là con không
tiêu hóa được không?*

Hiện tượng này rất phổ biến. Rau xanh cung cấp vitamin cho cơ thể, đồng thời có chất xơ để thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Chất xơ không hấp thu nên nếu bé ăn nhiều rau xanh, trong phân có thể nhìn thấy xác rau. Nếu phân vẫn mịn, màu và mùi không khác thường, bé vẫn vui vẻ khỏe mạnh thì mẹ không có gì phải lo. Phân xác rau đó chỉ là bã, bé vẫn hấp thu được các chất dinh dưỡng từ rau.

..... 141

Tại sao đôi khi phân của con có màu lạ như xanh, đen, đỏ?

Thường phân của bé có màu vàng, nâu vàng. Đôi khi phân có màu hơi “đặc biệt” là do các thức ăn bé ăn vào. Phân màu xanh có thể bé ăn nhiều rau xanh. Phân màu hơi đỏ có thể do bé ăn rau dền đỏ, dưa hấu, cà chua. Phân có màu hơi cam khi bé ăn nhiều cà rốt. Phân xanh đen có thể do bé ăn các thức ăn nhiều chất sắt. Phân có nhiều sắc khối là do các thức ăn không tiêu hóa hết tạo thành. Nếu bé đi ngoài đều đặn, phân tốt, bé ăn ngủ bình thường thì mẹ không cần lo. Nhưng khi thấy phân bé có các màu lạ, đặc biệt là màu đen, trắng hoặc hoàn toàn đỏ mà bé lại có cái biểu hiện bất thường như mệt mỏi, đau bụng, nôn trớ... thì hãy đưa bé đi khám ngay.

..... 142

Con 2-3 hôm mới đi ị một lần có phải bị táo bón không?

Táo bón không thể hoàn toàn dựa trên số lần đi đại tiện một tuần. Nếu bé đi ngoài ít hơn 3 lần một tuần mà phân vẫn mềm, thành khuôn, bé ăn ngủ vui chơi bình thường thì không thể kết luận là táo bón được. Bé thực sự bị táo bón khi hai lần ị cách xa nhau (trên 3 ngày mới đi 1 lần), dù phân có lỏng, mềm vẫn được coi là táo bón, hoặc bé đi ị khó khăn, phân rắn, khô và cứng, có thể thành viên như phân dê, thậm chí phân có dính máu thì dù đi ngoài nhiều lần cũng là táo bón. Vì thế mẹ hãy chú ý quan sát để xem có đúng là bé bị táo không, hay chỉ là do mẹ quá lo lắng.

..... 143

Làm gì khi con ăn tốt nhưng không tăng cân?

Bé ăn nhiều nhưng không tăng cân có nhiều lý do:

★ Chất lượng bữa ăn không đảm bảo. Có thể bé ăn nhiều nhưng lại không cân đối. Nếu bé ăn nhiều chất bột (bột, cháo, cơm) nhưng lại ít ăn thịt, ít ăn các thức ăn có đạm, ít rau xanh và dầu mỡ thì bé không có đủ dinh dưỡng để phát triển. Ngược lại nếu bé chỉ thiên về ăn đạm mà ăn ít chất bột thì lại thiếu năng lượng dẫn đến chậm tăng cân. Hoặc chế độ ăn thiếu chất béo cũng là một nguyên nhân khiến bé tăng trưởng chậm.

★ Bé kém tiêu hóa, hấp thu. Những bé hay bị rối loạn tiêu hóa do chế độ ăn không hợp lý hoặc do dùng kháng sinh thường xuyên sẽ hấp thu thức ăn kém.

★ Một số bé nhu cầu tiêu hao năng lượng cho chuyển hóa cơ bản và cho nhu cầu tăng trưởng cao hơn bình thường, nên có thể bé ăn nhiều nhưng năng lượng nạp vào vẫn chưa đủ nên bé chậm lên cân.

★ Bé bị nhiễm giun, sán. Lượng thức ăn vào trong cơ thể bé bị chia bớt cho các loại ký sinh trùng này khiến cơ thể bé không nhận được đủ dinh dưỡng.

Tùy mỗi nguyên nhân mà mẹ cần có cách xử trí khác nhau. Nếu nguyên nhân do chất lượng bữa ăn, mẹ hãy điều chỉnh chế độ ăn cho bé. Nếu không do chế độ ăn, mẹ nên đưa bé đi khám để có cách xử trí phù hợp.

..... 144

Có nên cho con dùng các loại men tiêu hóa?

Nhiều mẹ cứ thấy bé biếng ăn, chậm tăng cân hoặc bị tiêu chảy là tùy tiện mua men tiêu hóa về cho bé uống với hy vọng bé sẽ háu ăn mau lớn hoặc hết tiêu chảy. Đây là một việc làm rất sai lầm. Nhiều khi bé biếng ăn chỉ là do mẹ “tưởng tượng” ra, và biếng ăn có thể do mẹ chế biến không hợp khẩu vị bé hoặc do bé bị ép ăn lâu ngày dẫn đến tâm lý sợ ăn.

Men tiêu hóa enzyme hay còn gọi là enzym do chính các tuyến trong cơ thể tiết ra để tiêu hóa và hấp thu thức ăn. Ví dụ: tuyến nước bọt tiết men amylaza để tiêu hóa tinh bột, dạ dày tiết men pepsin để tiêu hóa chất đạm, tuyến tụy tiết men lipaza để tiêu hóa chất béo... Vì vậy chỉ dùng men này khi bé bị suy dinh dưỡng, các tuyến tiêu hóa trong cơ thể tiết men kém, tức là cần phải dùng theo chỉ định của bác sĩ. Thông thường men tiêu hóa chỉ được dùng trong một khoảng thời gian nhất định, dùng lâu ngày khiến cơ thể lười nhác, phụ thuộc vào nguồn men từ ngoài vào và ức chế sự tiết men của các tuyến tiêu hóa trong cơ thể.

..... 145

Có nên cho con dùng men vi sinh?

Men vi sinh là các chế phẩm chứa các vi sinh vật có ích, nhằm bổ sung vi khuẩn có ích, ức chế vi khuẩn có hại, cân bằng vi khuẩn trong hệ tiêu hóa. Men vi sinh được chỉ định dùng sau khi hệ tạp khuẩn ruột bị đảo lộn hay còn gọi là loạn khuẩn đường ruột (thường do điều trị kháng sinh, chế độ ăn không hợp lý...) với những biểu hiện như đi ngoài phân sống, tiêu chảy, khó tiêu, trướng bụng, rối loạn tiêu hóa... Bổ sung men vi sinh cho bé lúc này nhằm hạn chế nhiễm trùng hệ tiêu hóa, khắc phục tình trạng loạn khuẩn đường ruột, giúp đường ruột khỏe mạnh. Men vi sinh có thể dùng dài ngày nhưng cũng phải theo chỉ định của bác sĩ, việc tùy tiện dùng khi bé thực sự không có vấn đề gì chỉ có hại cho bé mà thôi.

Mẹ cũng cần phân biệt men vi sinh và men tiêu hóa là hai thứ khác nhau.

Hiện nay trên thị trường có nhiều loại cốm/sirô tiêu hóa, cốm vi sinh được quảng cáo giống như thần dược kích thích ăn ngon khiến các mẹ đều thích mua cho bé dùng. Nhưng việc sử dụng không đúng lại gây tác dụng ngược: khiến bé chán ăn hơn và thậm chí bị rối loạn tiêu hóa, mẹ nên thận trọng.

..... 146

Có nên cho con dùng thuốc kích thích ăn ngon?

Mẹ tuyệt đối không nên dùng những thuốc này nếu không có chỉ định của bác sĩ. Nếu cứ tin theo quảng cáo, mẹ có thể làm hại bé. Thông thường những chất bổ sung vào cơ thể được chuyển hóa và đào thải qua gan và thận, nhưng nếu cơ thể bé không cần mà mẹ cứ bổ sung thì chỉ làm khổ gan và thận của bé. Hệ tiêu hóa của bé cũng có thể bị phụ thuộc vào thuốc kích thích mà kém phát triển, cứ ngưng dùng thuốc là ngưng cảm giác thèm ăn. Một số loại thuốc kích thích ăn ngon và làm tăng trọng thực chất chỉ làm cơ thể bé tích nước, béo giả tạo, có thể gây ra các bệnh lý táo bón, tiêu chảy, khô miệng, khô mắt, ảnh hưởng thần kinh... Nếu bé biếng ăn, mẹ hãy đưa bé đi khám để tìm giải pháp tốt nhất thay vì tùy tiện dùng thuốc cho con.

..... 147

Có nên cho con uống bổ sung vitamin?

Nhiều mẹ thấy bé nhẹ cân, ăn ít, ngủ kém cũng thường tùy tiện mua vitamin tổng hợp, các vitamin hỗ trợ ăn ngủ ngon. Vitamin cho mẹ cảm giác là một thứ lành, an toàn, nhưng thực tế vitamin cũng như các loại thuốc bổ khác là con dao hai lưỡi, dùng không đúng sẽ chỉ gây hại, khiến bé có khả năng bị mất cân bằng dinh dưỡng. Điều quan trọng nhất vẫn là những bữa ăn đủ dưỡng chất, nếu bé từ chối một số món ăn giàu vitamin, hãy bổ sung bằng nguồn thực phẩm khác. Nếu không yên tâm về thể trạng của bé, hãy đưa bé đi khám để bác sĩ tư vấn xem bé có nên dùng vitamin hay không, dùng loại gì, liều lượng bao nhiêu, cách dùng thế nào. Thông thường vitamin chỉ nên uống theo đợt, không phải là thứ để uống thường xuyên. Và việc bổ sung vitamin cũng sẽ không thay thế được cho nguồn vitamin từ thực phẩm hằng ngày của bé.



Già chọn và sử dụng
thực phẩm an toàn

- PHẦN III -

INDEX

[illegible]

Northbrook

..... 148

Mua rau củ, hoa quả thế nào để an toàn cho con?

Mua rau củ, hoa quả theo đúng mùa để giảm nguy cơ hoa quả rau củ bị phun chất kích thích, chất bảo quản. Rau củ vào buổi sáng hoặc lúc vừa thu hái là lý tưởng nhất. Chọn rau củ lành lặn, không bị dập nát, xước xước, không bị thâm ở cuống. Rau ở các miền quê trồng thường tưới phân tươi nên cần cẩn thận khi cho bé ăn. Thận trọng với các loại rau dễ bị sâu khiến người nuôi trồng thường phun rất nhiều thuốc: đậu đũa, đậu cô ve, cà chua, bắp cải, súp lơ, xà lách, các loại rau cải. Cảnh giác với các thứ rau củ màu sắc khác lạ hoặc trông quá phồng phao, quá đẹp mắt so với bình thường. Các thứ rau củ phải gọt vỏ như bầu, bí, mướp thường an toàn hơn.

..... 149

Các cách loại bỏ thuốc trừ sâu, hóa chất tồn dư trong rau củ quả?

Với các hoa quả như táo, dưa chuột, ổi..., nên gọt vỏ trước khi ăn.

Với rau củ:

★ Ngâm rau trong nước sạch hoặc nước muối hoặc thuốc tím khoảng 15-20 phút, sau đó rửa sạch rau 3-4 lần dưới vòi nước chảy hoặc trong chậu nước đầy, như vậy có thể loại bỏ 80-90% lượng tồn dư.

★ Nấu chín rau ở nhiệt độ cao cũng giúp phân giải thuốc trừ sâu.

★ Đối với rau củ chịu được nhiệt như đậu đỗ, súp lơ, chần qua nước nóng chừng 2 phút rồi mới đem xào nấu, khi nấu mở vung cũng giúp giảm 90% lượng hóa chất tồn dư.

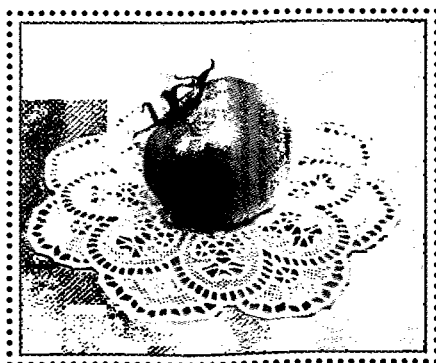
★ Phơi nắng rau củ khoảng 5 phút, ánh nắng mặt trời có thể làm phân giải các hóa chất có gốc photpho, clo, giảm 60% lượng tồn dư.

..... 150

Bảo quản rau củ trong tủ lạnh thế nào?

Các loại rau mọng nước nhanh héo nên bọc vào túi bóng, chọc vài lỗ trên túi rồi bỏ vào ngăn mát tủ lạnh, giúp rau tươi lâu và không mất dinh dưỡng. Trước khi bỏ rau vào tủ lạnh nên loại bỏ các phần sâu, úa tránh để chúng lây sang các phần khác, tuy nhiên không nên rửa, cắt, thái rau củ sẵn trước khi bỏ tủ lạnh vì như vậy rau sẽ không giữ tươi được lâu và vi khuẩn sẽ mau sinh sôi ở những chỗ bị cắt.

Cà chua không nên bỏ tủ lạnh vì nhiệt độ thấp khiến chúng mất dinh dưỡng và mất mùi. Khoai tây cũng không cần bỏ tủ lạnh, chỉ cần để nơi thoáng mát trong túi giấy tối màu, tránh xa chỗ ẩm.



Cà chua không nên bỏ tủ lạnh

..... 151

Nhiệt độ của tủ lạnh để bảo quản rau củ bao nhiêu là vừa?

Để nhiệt thấp quá rau củ sẽ bị đóng băng, để cao quá rau củ chóng hỏng. Tốt nhất mẹ hãy duy trì tủ lạnh ở mức 2-4°C.

..... 152

Cách ly thực phẩm tươi sống với thực phẩm chín thế nào? Vì sao phải cách ly?

Khi bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, dù thức ăn sống hay chín mẹ cũng nên bỏ riêng từng loại vào hộp hoặc túi nhựa an toàn. Dao, thớt, đĩa, thìa, vừa dùng để xử lý đồ tươi sống không nên để tiếp xúc với thức ăn chín. Bát, đĩa, hộp vừa đựng thức ăn sống không dùng để đựng đồ ăn chín. Việc cách ly như vậy là cần thiết để vi khuẩn, ký sinh trùng độc hại không lây từ đồ ăn tươi sống chưa nấu sang đồ ăn đã nấu chín, tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm gây ra các chứng rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy, nôn, sốt, mệt mỏi cho bé.

..... 153

Cách nhận biết trứng tươi thế nào?

★ Trứng vỏ ngoài có lớp phấn trắng là trứng mới, vỏ nhẵn bóng là trứng cũ.

★ Soi trứng dưới ánh sáng mặt trời, trứng nào có nhiều khoảng trống trên đầu là trứng cũ, trứng nào ít khoảng trống trên đầu là trứng mới.

★ Lắc trứng bên tai không thấy tiếng kêu là trứng mới, thấy tiếng kêu là trứng cũ. Thả trứng vào bát nước lã, trứng có đầu nhỏ chúc xuống là trứng mới, ngược lại là trứng cũ.

★ Thả trứng vào bát nước muối 10%, trứng chìm là trứng mới để trong ngày, trứng lơ lửng là đã để được 3-5 ngày, trứng nổi là quá 5 ngày.

★ Khi đập ra, trứng mới thì lòng đỏ lòng trắng riêng biệt, kết cấu dai chắc, lòng đỏ hình cầu hơi xẹp; trứng cũ lòng đỏ tuy vẫn tròn nhưng xẹp hẳn xuống, lòng trắng không dai chắc; khi lòng đỏ vỡ, có mùi khó chịu là trứng đã hỏng, không nên dùng nữa.

..... 154

Trứng để trong ngăn mát tủ lạnh được bao lâu?

Nếu là trứng mới có thể để 1 tháng trong tủ lạnh. Nếu là trứng mua ở chợ không biết rõ ngày tuổi của trứng thì không nên để quá 3 tuần. Trứng đã bỏ ra khỏi tủ lạnh chỉ nên dùng trong vòng 2 tiếng.

..... 155

Cách lựa chọn thịt tươi và an toàn?

Mẹ hãy chọn thịt có kiểm dịch thú y. Thịt tươi khi có màu hồng tươi, màng ngoài khô, không nhớt, không có mùi lạ, thớ mịn đều, độ đàn hồi tốt (thử ấn tay vào, khi buông ra thịt trở về trạng thái cũ là tốt). Thịt bị sán khi giữa các thớ có các bọ nhỏ màu trắng. Thịt ướp urê thì cứng và không có độ đàn hồi, dẻo dính như thịt tươi.

..... 156

Mua thực phẩm đóng hộp cần chú ý điều gì?

Nếu mua đồ ăn đóng hộp cho bé, mẹ lưu ý hộp phải nguyên vẹn, không phồng, bẹp, nắp không bị gỉ, không bị hở, khi mở hộp không có mùi lạ, chỉ có mùi thức ăn thơm ngon. Trên nhãn mác của hộp phải ghi các thông số thiết yếu: tên sản phẩm, trọng lượng, thành phần, nhà sản xuất và nơi sản xuất, hướng dẫn sử dụng, số đăng ký chất lượng, thời hạn bảo hành, hạn sử dụng. Mẹ tuyệt đối không mua đồ hộp không có nhãn mác đầy đủ hoặc đã quá hạn sử dụng.

..... 157

Có nên dùng túi ni lông đựng thực phẩm?

Không nên. Túi ni lông rẻ lại tiện dụng nên nhiều mẹ hay dùng đựng thực phẩm cho con, nhưng túi ni lông rất độc hại. Hầu hết các loại túi ni lông bán trên thị trường, nhất là ni lông màu đều sản xuất từ nhựa tái chế, trong quá trình sản xuất thường dùng nhiều chất phụ gia độc hại, lại có khả năng ô nhiễm vi sinh vật do không qua khử trùng. Nếu dùng túi đựng trực tiếp thực phẩm thì có thể làm thực phẩm bị thôi nhiễm chì, clohydric, các vi sinh vật có hại, gây ảnh hưởng xấu cho sức khỏe, nhất là các đồ ăn nóng, chua, mặn thì nguy cơ bị nhiễm độc càng cao. Vì thế mẹ hãy dùng các loại hộp thủy tinh hoặc hộp nhựa an toàn để đựng thức ăn cho bé.

..... 158

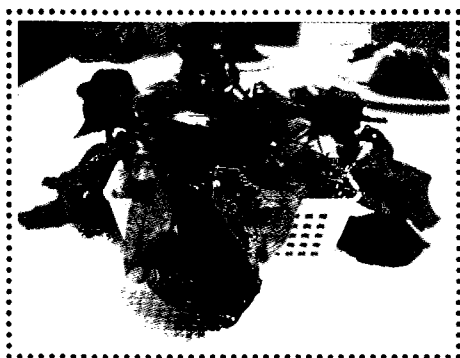
*Tráng bát đĩa, đồ dùng ăn uống
cho bé bằng nước đun sôi để
nguội có diệt được vi khuẩn
không?*

Các vi khuẩn hầu hết có thể bị tiêu diệt ở nhiệt độ 100°C trong 5 phút và ở 60°C trong chừng 10 phút. Nước đã đun sôi nhưng để nguội trên 2 tiếng thì vi khuẩn đã xâm nhập và càng để lâu thì lượng vi khuẩn càng tăng. Vì thế mẹ tráng đồ dùng ăn uống của bé bằng nước đun sôi để nguội không có tác dụng gì. Ngay cả việc tráng đồ dùng bằng nước sôi nếu không đủ thời gian như trên cũng ít tác dụng. Tuy nhiên mẹ cũng không nên câu nệ quá, việc tiệt trùng kỹ lưỡng chỉ nên dành cho bé dưới 6 tháng tuổi khi hệ miễn dịch của bé còn yếu. Khi lớn hơn bé bắt đầu tìm hiểu thế giới và thường cho rất nhiều thứ xung quanh vào miệng nên việc tiệt trùng cũng không có ý nghĩa gì. Hơn nữa bé cũng cần phải tiếp xúc với các vi khuẩn để rèn luyện hệ miễn dịch chống lại bệnh tật.

..... 158

Nấu rau củ thế nào để đảm bảo dinh dưỡng?

Rau củ càng để lâu càng mất chất, hãy ăn nấu rau tươi trong vòng 24-48 giờ sau khi mua. Không nên cắt rau rồi mới rửa, nếu không mẹ sẽ “rửa” luôn cả vitamin đi. Nếu biết chắc nguồn rau an toàn, mẹ không nên ngâm rau hoặc nếu có chỉ ngâm vài phút để rau còn nguyên chất. Cắt rau xong nên nấu ngay, nếu mẹ cắt lâu rồi mới nấu sẽ khiến vitamin bị thất thoát. Rau củ chỉ nên nấu chín vừa, nấu lâu quá sẽ khiến vitamin trong rau củ bay hết. Nên dùng lửa to thay vì om lửa nhỏ. Mẹ có thể dùng lò vi sóng hấp chín rau củ để giữ được nhiều vitamin nhất. Nấu xong nên ăn ngay, rau đã nấu càng để lâu càng mất dinh dưỡng.



Ăn rau tươi là tốt nhất

..... 160

Cấp đông và rã đông thức ăn thế nào cho đúng?

Đồ ăn mới mua về mẹ nên rửa sạch, để ráo nước, chia nhỏ thành từng bữa, đặt kín và bỏ vào ngăn đá cấp đông ngay để giữ dinh dưỡng. Thức ăn bảo quản trong tủ đá nên dùng hết trong vòng 1 tuần là tốt nhất, vì dù ở nhiệt độ thấp, một số vi khuẩn vẫn hoạt động được. Mẹ có thể dán nhãn ghi ngày tháng cho các hộp thức ăn để đảm bảo không nhầm lẫn.

Khi rã đông, tốt nhất là rã đông trong ngăn mát tủ lạnh, tuy nhiên cách này mất nhiều thời gian. Hoặc gói kín thức ăn, ngâm vào nước lạnh và thường xuyên thay nước. Mẹ cũng có thể dùng lò vi sóng chế độ nhiệt thấp, dù cách này thức ăn sẽ hao hụt dinh dưỡng và giảm độ thơm ngon. Mẹ chỉ nên rã đông phần thức ăn cho từng bữa, và đồ ăn đã rã đông nếu không dùng hết hãy bỏ đi, không nên cấp đông lại vì dinh dưỡng đã mất nhiều và vi khuẩn đã xâm nhập.

..... 161

Hâm nóng thức ăn thế nào cho đúng?

Tốt nhất chỉ hâm lại thức ăn một lần. Hâm đi hâm lại thức ăn nhiều lần khiến dinh dưỡng bị mất, thậm chí gây ngộ độc cho bé.

..... 162

Những thức ăn nào kỵ ăn kèm với nhau?

★ Trứng không nên ăn kèm với sữa đậu nành. Sữa đậu nành có nhiều chất dinh dưỡng nhưng trong sữa đậu nành cũng có một chất là trypsin ức chế hoạt động của cơ thể, cản trở việc hấp thu protein. Vì thế protein trong trứng gà không thể hấp thu được, gây ra đầy bụng, khó tiêu.

★ Sữa bò và hoa quả chua (cam, quýt...): trong sữa bò có chứa nhiều protein, trong đó chất caseine chiếm tới 80%. Nếu pha sữa bò lẫn hoặc uống cùng với nước trái cây chua có nhiều axit và vitamin C sẽ làm cho chất caseine kết dính, lắng đọng lại gây khó tiêu, chướng bụng, tiêu chảy. Thậm chí nếu uống lâu dài sẽ có khả năng mắc bệnh methemoglobin, một thứ bệnh gây khó thở, tím tái. Nên ăn/uống cách hai thứ ra khoảng 1 giờ.

★ Ốc lộn và trứng gà: nhiều mẹ hay trộn ốc với trứng gà rán hoặc hấp cho bé ăn, nhưng sự kết hợp này không tốt, đặc biệt cho các bé thừa cân. Trứng trộn chung với ốc lộn sẽ trở thành món ăn quá nhiều cholesterol cho bé, dễ gây béo phì hay các bệnh về tim mạch.

★ Tôm không nên nấu với cải bó xôi. Cải bó xôi có nhiều axit phytic, nó sẽ liên kết với canxi có trong tôm, tạo thành muối và cơ thể có thể đẩy các hợp chất muối

này ra ngoài. Vậy là bé chẳng hấp thu được chút canxi nào.

★ Ăn quả hồng ngay sau khi ăn trứng sẽ bị ngộ độc thực phẩm và viêm dạ dày ruột cấp tính, còn nếu ăn hồng cách thời gian ăn trứng từ 1-2 giờ cũng bị nôn mửa. Lý do là trong trứng có nhiều protein, trong hồng có nhiều tannin, hai chất này gặp nhau sẽ tạo thành một chất đau bụng, nôn mửa, thậm chí co thắt nặng. Vì vậy, mẹ hãy hết sức cẩn thận với hai món này.

★ Cà chua không nên ăn với khoai tây, vì trong cà chua chứa nhiều chất pectin và nhựa phenolic, kết hợp với khoai tây trong dạ dày sẽ thành chất khó tiêu cho hệ tiêu hóa còn non yếu của bé, bé có thể bị đau bụng, tiêu chảy và rối loạn tiêu hóa.

★ Thịt lợn không nên nấu chung với thịt bò, vì thịt bò tính ôn thịt lợn tính hàn, kết hợp với nhau sẽ bị giảm nhiều giá trị dinh dưỡng. Mẹ không nên nấu lẫn thịt lợn với thịt bò trong bát cháo của bé.

★ Sô cô la không nên ăn với sữa. Sô cô la chứa axit oxalic còn sữa lại chứa nhiều protein và canxi, khi trộn vào nhau sẽ tạo ra canxi oxalate không tan trong nước. Bé ăn uống hai thứ này cùng nhau có thể bị tiêu chảy.

..... 163

Có nên nấu hầm một nồi cháo lớn cho tiện vì bé mỗi bữa ăn rất ít?

Mẹ có thể hầm cháo trắng rồi để trong ngăn mát tủ lạnh, đến bữa ăn lấy một lượng vừa đủ ra nấu với thịt cá rau củ. Cách này giúp mẹ tiết kiệm thời gian, đồng thời bé lại được đổi món liên tục. Tuy nhiên cháo trắng cũng không nên để quá 2 ngày trong tủ lạnh. Đặc biệt, mẹ đừng hầm cháo với thịt thà rau củ rồi để tủ lạnh cho bé “ăn một thể”, vì cháo sẽ mất dinh dưỡng, mất mùi vị thơm ngon và bị vi khuẩn xấu xâm nhập. Và bé ăn mấy bữa liền cùng một thứ sẽ rất chán.

..... 164

Vì sao không cho bé ăn đồ tái, sống?

Không nên cho bé ăn đồ ăn chưa chín kỹ như trứng lòng đào, thịt tái, nem chua, gỏi, rau sống... vì nguy cơ bị ngộ độc, bị nhiễm các vi khuẩn, ký sinh trùng độc hại là rất cao. Hãy nhớ cho bé ăn chín uống sôi để loại trừ nguồn gây bệnh có trong thực phẩm. Mẹ nấu thức ăn cho bé ở nhiệt độ không dưới 100°C, lưu ý nấu chín cả phần bên trong của thức ăn. Thịt, cá để đông lạnh phải làm tan đá trước khi sơ chế nấu nướng. Hệ tiêu hóa của bé trong giai đoạn đầu đời còn rất non yếu chưa đủ sức chống chọi với những nguồn gây bệnh như vậy.



*Ăn gì khi bé bị các
bệnh thông thường?*

- PHẦN IV -



..... 165

Ăn gì khi con biếng ăn?

BIẾNG ĂN LÀ GÌ?

Biếng ăn là hiện tượng bé ăn ít hơn bình thường, sợ ăn hoặc bỏ ăn. Bé có thể có các biểu hiện như không chịu nuốt thức ăn, nhìn thấy thức ăn là khóc, nôn ọe hoặc chạy trốn. Trường hợp bé không chịu ăn một số thức ăn như thịt, cá, rau cũng có thể coi là biếng ăn. Biếng ăn khiến cho trẻ bị thiếu hụt chất dinh dưỡng, về lâu dài có thể gây hậu quả bé bị suy dinh dưỡng, hoặc thiếu các vi chất gây khô mắt, thiếu máu...

Bé được coi là biếng ăn khi có từ 2 dấu hiệu dưới đây trở lên:

- ★ Bé ăn ít hơn ½ khẩu phần ăn theo tuổi.
- ★ Không hợp tác với người cho ăn: gào khóc, quay mặt đi, đẩy tay ra...
- ★ Thời gian ăn kéo dài >30 phút/bữa.
- ★ Chỉ ăn một số loại thức ăn nhất định ví dụ chỉ uống sữa không ăn cháo, bột, chỉ ăn cơm không ăn thức ăn, hoặc chỉ ăn cháo không uống sữa, không chịu ăn rau, quả.
- ★ Không tăng cân liên tục trong 3 tháng liền, thậm chí giảm cân.

★ Hay bị táo bón hoặc lượng phân ít hơn bình thường.

NGUYÊN NHÂN GÂY BIẾNG ĂN VÀ CÁCH XỬ TRÍ

Biếng ăn tâm lý

Đây là nguyên nhân thường gặp nhất và cũng khó khắc phục nhất. Nếu mẹ thường xuyên ép bé ăn, dọa nạt, quát mắng để bé ăn (thậm chí đe bé ra đồ thức ăn, bóp mũi để bé nuốt), bắt bé ngồi một chỗ từ đầu đến cuối bữa, bắt bé ăn hết khẩu phần, bỏ thuốc vào thức ăn của bé... về lâu dài sẽ khiến bé chán ăn, sợ ăn. Cũng giống như người lớn, bé không thể ngon miệng và thích ăn khi có cảm giác bị ép buộc, bị gò bó hoặc bị đánh lừa.

→ Trong trường hợp này, mẹ phải “chữa” các lỗi từ mẹ trước. Sau đó mẹ thật kiên nhẫn để tập lại cho bé thói quen ăn uống thoải mái, tự nhiên, cho bé dùng bát, thìa, ăn uống cùng bữa ăn gia đình, khen ngợi động viên để bé dần dần khám phá lại vị ngon của thức ăn.

Biếng ăn do bệnh

Đây là hiện tượng thường gặp của tất cả các bé bị ốm. Khi bé mắc các bệnh cấp tính như viêm phổi, viêm mũi họng, sốt, tiêu chảy thì việc chán ăn là điều không tránh khỏi.

→ Mẹ nên cho bé ăn làm nhiều bữa các thức ăn lỏng, mềm, dễ tiêu, hợp khẩu vị, cho bé uống nhiều nước, nhất là

các loại nước quả để bé vừa có năng lượng vừa hấp thu được vitamin và khoáng chất. Mẹ tuyệt đối không nên ép bé ăn khiến bé sợ hãi. Nếu trong lúc này bé ăn ít thì mẹ cũng không nên quá lo lắng, vì khi hết bệnh bé sẽ có xu hướng ăn trả bữa.

Biếng ăn sinh lý

Nếu bỗng nhiên bé biếng ăn trong 1-2 tuần mà không bị bệnh gì, vẫn chơi đùa vui vẻ thì mẹ không nên lo lắng, đây chỉ là biếng ăn sinh lý thôi. Vào khoảng các giai đoạn phát triển 3-4 tháng, 9-10 tháng, 16-18 tháng bé bắt đầu tập lẫy, tập đứng, tập đi, tập chạy... Những chuyển biến này khiến bé thấy mới lạ, bé hứng thú khám phá khả năng của bản thân và những thứ xung quanh nên lơ là việc ăn uống.

→ Giai đoạn này mẹ nên cho bé ăn nhiều bữa, mỗi bữa nhiều thức ăn khác nhau, ưu tiên các thứ bé thích, dễ nuốt hoặc lạ miệng. Không nên ép bé ăn gây phản ứng sợ ăn sau này.

Biếng ăn do chế độ ăn không hợp lý

Cho bé ăn uống không đúng cách, không khoa học thì cũng có thể dẫn đến tình trạng bé biếng ăn. Nếu mẹ chế biến thức ăn không hợp khẩu vị bé, thức ăn đơn điệu, ăn uống không theo giờ giấc, ăn vặt trước bữa chính thì việc bé chán ăn là dễ hiểu.

→ Mẹ nên: Từ khi bắt đầu ăn dặm tập cho bé ăn đa dạng các thức ăn; Đảm bảo thức ăn hợp khẩu vị của bé, khi thay đổi thức ăn mới nên thay đổi từ từ xen kẽ món mới và món cũ để bé quen; Không cho bé ăn cùng một món cùng một kiểu ngày này qua ngày khác; Cho bé ăn đúng bữa đúng giờ, không nên vừa ăn vừa chơi, vừa ăn vừa xem ti vi; Không cho bé ăn vặt, đặc biệt là các đồ ngọt trước bữa chính vì các thứ này sẽ khiến bé ngang dạ, hãy tạo cơ hội để bé được... đói một chút, bé sẽ háu ăn ngay.

..... 166

Ăn gì khi con bị táo bón?

Táo bón là hiện tượng bé đi ngoài phải rặn, phân khô và rắn, có thể dính máu do cọ xát gây rách niêm mạc trực tràng, hậu môn, hoặc khoảng cách giữa hai lần đại tiện quá xa nhau (nếu trên 3 ngày mới đi ngoài một lần thì dù phân mềm, lỏng vẫn được coi là táo bón).

Nguyên nhân gây táo bón và cách xử trí:

★ Táo bón do chế độ ăn: Bé ăn uống ít chất xơ, uống ít nước, ăn quá nhiều chất đạm, kém ăn, ăn chủ yếu thức ăn nhân tạo (các loại bột ăn liền đều có lượng chất xơ thấp hơn cần thiết) sẽ có khả năng bị táo bón cao.

★ Táo bón do bệnh: Bé dễ bị táo bón khi mắc các bệnh rối loạn vi khuẩn đường ruột, phình đại tràng, hội chứng ruột dài, cơ thành bụng yếu, rối loạn điện giải khiến vi chất kali giảm...

★ Táo bón do phản xạ ức chế: Thói quen nhịn đi ngoài do bé sợ bẩn, sợ mùi, sợ bị đau do những lần đi ngoài trước bón trước, bé không tập trung khi đi ngoài, hoặc việc bố mẹ lạm dụng thuốc nhuận tràng hay tháo thụt đều đều khiến bé bị táo bón và bị lại nhiều lần.

Bất kể bé bị táo bón vì nguyên nhân gì thì việc áp dụng

một chế độ ăn hợp lý cộng với thói quen vệ sinh tốt vẫn là cần thiết và đúng đắn.

★ Cho bé ăn đủ lượng chất xơ có trong rau và hoa quả tùy theo độ tuổi. Tăng cường các thực phẩm nhuận tràng như khoai lang, chuối, đu đủ, rau đay, mồng tơi, rau dền, rau khoai lang, sữa chua... Các loại thịt đỏ (trâu, bò, cừu) ăn lượng vừa đủ vì thừa protein cũng gây táo bón. Hạn chế các thực phẩm gây táo bón như hoa quả có vị chát gồm ổi, táo, hồng xiêm..., thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ, thực phẩm chứa cafein như sô cô la, cà phê, nước chè, nước ngọt có ga... Hạn chế thức ăn nhân tạo, cho bé ăn đa dạng thức ăn mẹ tự chế biến. Cho bé uống đủ nước.

★ Tập cho bé thói quen đi ngoài đều đặn và tập trung, không cho bé cầm đồ chơi, xem sách, không kể chuyện cho bé.

★ Mẹ không nên tự ý cho bé dùng thuốc nhuận tràng hoặc thụt tháo thường xuyên không theo chỉ định của bác sĩ. Những việc này có thể khiến cho ruột của bé trở nên lười nhác, chứng táo bón càng kéo dài và nặng hơn.

..... 167

Ăn gì khi con bị tiêu chảy?

Tiêu chảy là tình trạng bé đi ngoài phân lỏng hoặc nhiều nước trên 3 lần/ngày. Trẻ em từ 6 tháng đến 2 tuổi thường dễ bị tiêu chảy do hệ tiêu hóa còn non nớt. Tiêu chảy cấp thường diễn ra trong khoảng 1 tuần, thậm chí 14 ngày. Trên thời gian đó là bé đã bị tiêu chảy kéo dài. Tiêu chảy khiến cơ thể bé bị mất nước và mất muối, tiêu chảy kéo dài có thể khiến bé bị suy dinh dưỡng, cơ thể suy nhược.

Nguyên nhân gây tiêu chảy: Ngộ độc thực phẩm, dị ứng thức ăn, thức ăn nhiễm khuẩn

Ngoài việc điều trị theo chỉ định của bác sĩ, thì chế độ ăn đặc biệt quan trọng.

★ Cho bé uống nước điện giải oresol hoặc nước cháo muối. Mẹ pha một gói oresol vào một lít nước sạch, lắc kỹ để hòa tan và dùng trong 24 giờ. Quá thời gian đó hãy pha lại dung dịch mới. Hoặc mẹ dùng một nắm gạo (khoảng 30g), một nhúm muối (3,5g) và 6 bát ăn cơm nước sạch rồi đun nhừ, lọc qua rá, lấy khoảng 5 bát nước cho bé uống dần. Bé dưới 2 tuổi uống 50-100ml, bé trên 2 tuổi uống 100-120ml sau mỗi lần đi ngoài.

★ Các loại thực phẩm nên dùng khi bé bị tiêu chảy: gạo, thịt lợn nạc, thịt gà nạc, trứng, sữa, dầu ăn, khoai

tây, chuối, hồng xiêm, cà rốt. Cho bé ăn thêm quả chín hoặc nước quả chín như chuối, xoài, cam, đu đủ, ổi...

★ Các loại thực phẩm nên tránh: thực phẩm có nhiều xơ, ít dinh dưỡng, tinh bột nguyên hạt vì bé khó tiêu hóa. Không ăn các món có nhiều đường vì có thể làm bệnh nặng hơn.

★ Cho bé ăn càng nhiều càng tốt để bổ sung dinh dưỡng. Nếu bé bị nôn trớ thì cho ăn mỗi bữa ít đi nhưng tăng số bữa lên, thức ăn nấu mềm và loãng hơn để bé dễ tiêu hóa. Chế biến đảm bảo vệ sinh.

..... 168

Ăn gì khi con bị còi xương?

Còi xương là hiện tượng xương phát triển chậm, xương bị xốp mềm, nếu bệnh nặng xương có thể bị biến dạng, bé sẽ ốm yếu, vận động kém, tinh thần uể oải, dễ bị các bệnh nhiễm khuẩn đặc biệt là viêm phổi. Bệnh còi xương hay gặp ở trẻ em dưới 3 tuổi và ở Việt Nam tỉ lệ trẻ mắc bệnh còi xương khá cao. Nếu bé sơ sinh có các biểu hiện như ngủ không ngon, quấy khóc đêm, rụng tóc phía sau đầu, xương sọ mềm, thóp rộng chậm liền, đầu to có bướu, và bé lớn hơn có các biểu hiện cơ nhẽo, chậm các kỹ năng vận động, lồng ngực biến dạng, chân đi chữ bát hoặc vòng kiềng... thì bố mẹ nên đưa bé đi khám.

Nhưng bệnh còi xương không nguy hiểm nếu bố mẹ phát hiện sớm và có biện pháp hợp lý.

Nguyên nhân gây còi xương: Là do cơ thể bé thiếu vitamin D gây ảnh hưởng đến quá trình hấp thu và chuyển hóa canxi. Vitamin D có rất ít trong thực phẩm, nguồn cung cấp vi chất này chủ yếu là do cơ thể tổng hợp từ tiền chất vitamin D nằm dưới da dưới tác động của ánh sáng mặt trời. Hiện tượng thiếu vitamin D có thể là do bé thiếu ánh sáng mặt trời, do mẹ thiếu vitamin D trong thai kỳ, hoặc do chế độ dinh dưỡng không hợp lý.

Để phòng tránh và chữa còi xương, ngoài việc cho bé

tắm nắng buổi sáng, phòng ở thoáng mát nhiều ánh sáng, uống vitamin D theo chỉ định của bác sĩ, mẹ nên cho bé một chế độ ăn giàu canxi, và ưu tiên các thực phẩm có chứa vitamin D.

★ Cho bé bú mẹ đến 2 tuổi. Vitamin D trong sữa mẹ rất dễ hấp thu.

★ Cho bé ăn các thức ăn có chứa vitamin D như gan động vật, cá, trứng, sò, nấm, dầu cá và các loại dầu ăn cho em bé có bổ sung vi chất này...

★ Cho thêm dầu mỡ vào bữa ăn của bé vì vitamin D hòa tan trong dầu mỡ, nếu thiếu dầu mỡ bé không thể hấp thu vi chất này.

★ Cho bé ăn các thực phẩm giàu canxi như sữa, cua, tôm, cá... Nhiều mẹ cho rằng “ăn xương bổ xương” nên thường xuyên hầm xương lợn, xương gà cho bé là rất sai lầm. Thực tế lượng canxi thôi ra nước hầm rất ít.



Tôm rất giàu canxi

..... 169

Ăn gì khi con bị béo phì?

Béo phì là tình trạng cơ thể bé tích tụ quá nhiều mỡ do năng lượng đưa vào cơ thể vượt quá năng lượng tiêu hao. Bé bị béo phì cũng có nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường, rối loạn mỡ máu, tim mạch, sỏi mật, xương khớp. Béo phì ở tuổi ăn dặm cũng thường dẫn đến béo phì ở tuổi trưởng thành. Để biết bé có bị béo phì hay không, bố mẹ hãy đối chiếu chiều cao, cân nặng theo tuổi của bé với bảng chỉ số ở cuối sách, hoặc bảng chỉ số của WHO trên Internet.

Các nguyên nhân gây béo phì gồm có: khẩu phần ăn của bé quá dư thừa; bé ít vận động thể lực; yếu tố di truyền - những bé béo thường có cha mẹ béo.

Trong phòng ngừa và điều trị bệnh béo phì thì việc cho bé một chế độ ăn đúng đắn là quan trọng nhất để vừa ngăn tăng cân, vừa đảm bảo bé có đủ dinh dưỡng cho sự phát triển.

★ Cho bé bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Theo một nghiên cứu của Nhật Bản thì bé bú mẹ 6 tháng đầu sẽ giảm được 50% nguy cơ béo phì.

★ Không cho bé ăn quá nhiều, lượng ăn mỗi bữa cần phù hợp với tuổi của bé. Cho bé ăn ít các thực phẩm giàu chất béo như tim, gan động vật, bơ, pho mát, các loại đậu... Hạn chế các món rán, xào. Tránh cho bé ăn các đồ ngọt như bánh, kẹo, sô cô la, kem, sữa

có đường... Giảm bớt gạo, thay bằng ngô, khoai là các món giàu chất xơ. Tăng cường cho bé ăn rau xanh, các loại quả ít ngọt.

★ Tạo thói quen cho bé ăn nhiều vào buổi sáng, trưa chiều giảm bớt, không cho bé ăn trước khi đi ngủ. Tuy nhiên không cắt bữa hoặc để bé đói, vì bé sẽ ăn nhiều lên trong các bữa sau.

★ Tạo điều kiện cho bé vận động thể lực như chơi đùa cùng bé hay đưa bé đi công viên, đi dạo. Hạn chế cho bé xem ti vi hoặc điện thoại, ipad...

..... 170

Ăn gì khi con bị suy dinh dưỡng?

Suy dinh dưỡng là tình trạng bé bị thiếu các chất dinh dưỡng cho sự phát triển bình thường của cơ thể, gây ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất và tinh thần của bé. Các bé dưới 5 tuổi thường mắc bệnh này, dù ở mỗi bé mức độ nặng nhẹ khác nhau. Bé bị suy dinh dưỡng thường có hệ miễn dịch yếu nên rất dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

Nguyên nhân của bệnh này là do chế độ ăn của bé thiếu các chất dinh dưỡng thiết yếu như đạm, mỡ, đường, vitamin và các vi chất dinh dưỡng. Đây có thể là sai lầm của mẹ khi cho bé ăn uống thiếu cân đối, hoặc phương pháp cho bé ăn không đúng khiến bé chán ăn. Hoặc bé bị ốm đau kéo dài cũng thường kém ăn và có nguy cơ suy dinh dưỡng cao.

Bố mẹ nên theo dõi sự tăng trưởng chiều cao cân nặng của bé theo biểu đồ và đưa bé đi khám khi cần thiết.

Trong điều trị bệnh này thì chế độ ăn giàu dinh dưỡng là đặc biệt quan trọng.

★ Cho bé bú mẹ càng lâu càng tốt, ít nhất đến khi 2 tuổi.

★ Tăng số bữa ăn cho bé, đảm bảo mỗi bữa đều đủ chất bột, thịt/cá/trứng, dầu mỡ và rau.

★ Đổi món liên tục, tạo không khí bữa ăn thú vị, tích cực cho bé vận động thể chất để bé ăn ngon miệng và ăn nhiều hơn.

..... 171

Ăn gì khi con bị sốt?

Nếu nhiệt độ cơ thể bé trên 37,5°C nghĩa là bé đã bị sốt. Sốt không phải là bệnh mà là triệu chứng của nhiều bệnh và nhiều hiện tượng, do cơ thể phản ứng với các bệnh nhiễm khuẩn như viêm mũi họng, viêm amygdal, nhiễm vi rút, viêm phổi..., do cơ thể bị nóng lạnh đột ngột hoặc có những biến đổi về chuyển hóa. Nếu bé sốt 3-4 ngày, có bị sổ mũi hắt hơi hay phát ban nhưng vẫn tỉnh táo và ăn uống được thì đó thường là sốt lành tính. Nếu bé sốt kèm các dấu hiệu như li bì, khó thở, vật vã... thì hãy đưa bé đi khám ngay.

Thường khi sốt bé sẽ chán ăn, vì thế đồ ăn nên chế biến loãng, dễ nuốt, ưu tiên những món hợp khẩu vị và cho bé ăn nhiều bữa. Thịt gà, thịt, thịt bò, rau xanh là các món lành đối với bé lúc này. Các món ăn mát như cháo đậu xanh hạt sen, các món canh rau xanh....

Khi sốt bé cũng bị mất nước, rối loạn điện giải nên mẹ cho bé uống nhiều nước, nhất là nước quả tươi như nước cam, nước dừa, dưa hấu, sinh tố xoài, chuối, sữa chua cũng rất tốt. Mẹ có thể làm mát một chút các thức uống này để bé dễ uống bằng cách bỏ vào ngăn mát tủ lạnh, nhưng nhớ không nên bỏ đá trực tiếp vào để tránh nhiễm khuẩn.

..... 172

Ăn gì khi con bị ho?

Ho là một phản ứng của cơ thể nhằm tống các chất bài tiết hoặc dị vật ra ngoài, giống như một cơ chế bảo vệ bộ máy hô hấp. Ho không phải là một bệnh, mà là triệu chứng của nhiều bệnh khác nhau. Bé có thể bị ho do cảm lạnh, thường kèm chảy nước mũi và sốt. Bệnh do vi rút gây ra nên dùng kháng sinh không có tác dụng, chỉ điều trị triệu chứng và chăm sóc tại nhà là bé có thể khỏi trong vòng 2 tuần. Nhưng ho cũng có thể là do bé bị viêm đường hô hấp trên (viêm mũi họng, viêm tai giữa, viêm VA, amydal) hoặc viêm đường hô hấp dưới (viêm thanh quản, khí quản, phế quản, phổi).

Bé bị ho thường đau rất họng nên mẹ hãy nấu các món dễ nuốt dễ tiêu, các món ăn loãng cũng làm loãng đờm nhớt giúp bé đỡ ho và ăn bớt nôn trớ. Vẫn nên cho dầu mỡ vào bát bột/cháo của bé. Cho bé ăn các thực phẩm giàu kẽm, sắt, vitamin A, C để tăng cường sức đề kháng như thịt bò, thịt gà, trứng, rau quả có màu xanh đậm và đỏ như rau dền, bí đỏ, lê, táo...

★ Mẹ tránh cho bé ăn thực phẩm lạnh, các thực phẩm béo, ngọt (lạc, sô cô la), đồ chiên rán vì sẽ khiến đờm sinh ra nhiều hơn. Theo dân gian khi bị ho thì kiêng ăn thịt gà, tôm, cua, cá nhưng điều này không có cơ sở khoa học, nên mẹ hãy yên tâm làm đa dạng bữa ăn cho

bé. Tất nhiên không loại trừ khả năng một số bé nhạy cảm với mùi vị nên khi ho không hứng thú với các món có vị tanh.

★ Cho bé ăn làm nhiều bữa nhỏ để tránh bé bị quá no dễ nôn trớ.

..... 173

Ăn gì khi con bị thiếu máu dinh dưỡng?

Thiếu máu là tình trạng lượng huyết sắc tố (Hb) trong một đơn vị thể tích máu thấp. Theo WHO, bé từ 6 tháng đến 6 tuổi nếu Hb dưới 110g/lít thì được coi là thiếu máu. Thiếu máu dinh dưỡng hay gặp ở trẻ em, và nguyên nhân chủ yếu là do thiếu sắt. Thiếu máu sẽ khiến bé vận động kém, trí óc không linh hoạt, hay buồn ngủ, khó thở, dễ bị viêm nhiễm đường hô hấp và các bệnh nhiễm khuẩn khác.

Ngoài việc bổ sung sắt cho bé theo chỉ định của bác sĩ, mẹ nên chuẩn bị một thực đơn giàu sắt cho bé. Các loại thực phẩm giàu sắt gồm tim, gan, bầu dục, trứng, thịt, tôm, cua, đậu phụ, đỗ, các loại rau xanh đậm như súp lơ, rau dền, rau ngót, cải xoong... Mẹ cũng tăng cường cho bé ăn rau quả giàu vitamin C như cam, quýt, chuối, đu đủ, rau ngót, rau muống... vì vitamin C giúp hấp thu sắt.

..... 174

Ăn gì khi con bị nôn trớ?

Nôn trớ là là hiện tượng các chất chứa chứa trong dạ dày (thức ăn, dịch dạ dày...) bị tống ra ngoài theo đường miệng. Có khoảng 20-50% bé sơ sinh thường bị nôn trớ sau ăn do dạ dày của bé chưa phát triển hoàn thiện, nhưng ngoài 12 tháng tuổi sẽ giảm dần và khỏi hẳn. Nôn trớ cũng là một triệu chứng thường gặp khi trẻ bị một số bệnh, mẹ nên đưa bé đi khám để có phương pháp điều trị thích hợp và chuẩn bị cho bé một chế độ dinh dưỡng hợp lý. Dù sao mẹ cũng nên xác định tinh thần là bé sẽ nôn trớ ít nhiều trong giai đoạn đầu đời.

CÁC NGUYÊN NHÂN GÂY NÔN TRỚ VÀ CÁCH XỬ TRÍ

**Nôn trớ do các vấn đề
dinh dưỡng**

★ Ngộ độc/dị ứng thức ăn

→ Ngừng cho bé ăn thức ăn gây ngộ độc/dị ứng, để bé nôn hết phần thức ăn đã ăn, không dùng thuốc chống nôn. Chuyển sang cho bé ăn các thức ăn lỏng, dễ tiêu hóa và ăn làm nhiều bữa để bù lại.

★ Ép ăn khiến bé sợ ăn và có phản xạ nôn trớ

→ Không ép bé ăn

★ Mùi vị/loại thức ăn không hợp với bé

→ Chọn thức ăn hợp khẩu vị của bé

★ Bé ăn quá no

→ Tránh cho bé ăn quá no. Khi ăn xong ôm bé hoặc đặt bé ở tư thế đầu cao hơn thân khoảng 10-15 phút.

★ Kỹ thuật đưa thức ăn vào miệng bé không đúng

→ Không cho bé ăn miếng quá lớn. Không để thìa trong miệng trẻ quá lâu khiến thìa chạm vào răng, họng gây phản xạ nôn.

Nôn trớ do bệnh

Các bệnh trào ngược dạ dày-thực quản, hẹp môn vị, viêm ruột, tiêu chảy cấp, viêm tai mũi họng, viêm phổi và nhiều bệnh khác đều có thể khiến bé bị nôn trớ. Khi bị bệnh, ngoài việc điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ, mẹ cần cho bé một chế độ ăn hợp lý.

→ Với đa số các bệnh gây nôn trớ, mẹ nên cho bé ăn thức dễ tiêu, ít xơ (thịt lợn, thịt gà, cà rốt, đu đủ, chuối, sữa chua) chế biến lỏng, tránh các thức ăn gây đầy hơi, chướng bụng (bắp cải, súp lơ, táo, đậu, đồ chiên, xào nhiều chất béo), ăn làm nhiều bữa nhỏ. Riêng đối với bệnh trào ngược thực quản, mẹ cũng cho bé ăn làm nhiều bữa các thức ăn dễ tiêu, nhưng nên chế biến đặc hơn.

- PHẦN V -

Một số thực đơn
gợi ý



Dùng bát, thìa đo lượng thức ăn của bé.
Mẹ có thể dùng thìa, bát để ước lượng lượng thức ăn cho bé, thay vì phải dùng cân phức tạp. Trong phần này chỉ dùng bát ăn cơm/bát con và thìa cà phê để tính.

- ★ 1 bát ăn cơm = 200ml
- ★ 1 thìa cà phê thịt = 10g thịt
- ★ 1 thìa cà phê bột gạo = 5g
- ★ 1 thìa cà phê dầu = 5ml



- Thực đơn -

Cho bé 6-7 tháng

Bột loãng 5%
(5g bột/100ml nước)



Bột sữa đậu nành rau xanh

Nguyên liệu:

1 bát con sữa đậu
nành, 2 thìa bột
gạo, 1 thìa rau

xanh, 1 thìa đường.

Cách làm:

Cho sữa đậu nành
vào nồi, khuấy

đều với bột gạo
và đường. Bắc nồi
lên bếp, khuấy đều
đến khi bột sôi thì
cho rau vào khuấy
sôi lại.



Bột đậu xanh, bí đỏ

Nguyên liệu:

2 thìa bột gạo, 1 thìa bột đậu xanh, 2 miếng bí đỏ đã luộc chín, nghiền

nát, 1 thìa dầu ăn.

Cách làm:

Cho một bát con nước vào nồi, cho bột gạo, bột đậu

xanh vào khuấy đều. Bắc nổi lên bếp khuấy đều, khi bột sôi cho bí đỏ đã nghiền nát vào khuấy sôi lại. Bắc xuống, cho dầu ăn.

Bột thịt lợn rau ngót

Nguyên liệu:

2 thìa bột gạo, 1 thìa thịt nạc xay nhuyễn, 1 thìa rau ngót xay nhuyễn, 1 thìa dầu ăn.

Cách làm: Cho một bát con nước vào nồi, cho bột gạo, thịt vào khuấy đều. Bắc nổi lên

bếp khuấy đều, khi bột sôi cho rau vào vào khuấy sôi lại. Bắc xuống, cho dầu ăn.



Lưu ý chung

- ★ Có thể rây thịt hoặc rau qua rây để bột của bé được sánh mịn hơn.
- ★ Dầu ăn có thể thay bằng mỡ.

- Thực đơn -

Cho bé 8-9 tháng

Bột đặc vừa 10%
(10g bột/100ml nước)

Bột lặc rau muống

Nguyên liệu:

3 thìa lặc rang
chín giã nhỏ mịn,
4 thìa cà phê
bột gạo, 2 thìa
lá rau muống giã
nhuyễn.

Cách làm:

Cho một bát con
nước vào nồi,
cho bột gạo, bột
lặc vào khuấy

đều. Bắc nổi lên
bếp khuấy đều,
khi bột sôi 5-7
phút cho rau vào
khuấy sôi lại.





Bột trứng rau súp lơ

Nguyên liệu:

4 thìa bột gạo, 1
lòng đỏ trứng gà,
2 thìa súp lơ băm
nhỏ, 1 thìa dầu
ăn.

Cách làm:

Cho một bát
con nước vào
nồi, cho bột
gạo, khuấy đều.
Bắc nổi lên bếp

khuấy đều, khi
bột sôi chín 5-7
phút, cho súp lơ
+ lòng đỏ trứng
đã đánh nhuyễn
vào khuấy sôi lại.
Bắc xuống, cho
dầu ăn.

Bột cá rau cải

Nguyên liệu:

4 thìa bột gạo,
2 thìa thịt cá
bỏ xương băm
nhuyễn, 2 thìa
rau cải già nhỏ, 1
thìa dầu ăn.

Cách làm: Cho
một bát con nước
vào nồi, cho bột
gạo, cá vào khuấy
đều. Bắc nổi lên
bếp khuấy đều,

khi bột sôi 5-7
phút cho rau vào
khuấy sôi lại. Bắc
xuống, cho dầu
ăn.



Bột gan rau cải cúc



Nguyên liệu:

4 thìa bột gạo, 2
thìa gan gà/lợn
dầm nhuyễn, 2
thìa rau cải cúc
giã nhỏ, 1 thìa
dầu ăn.

Cách làm: Cho
một bát con
nước vào nồi, cho
bột gạo, gan vào
khuấy đều. Bắc
nồi lên bếp khuấy

đều, khi bột sôi
5-7 phút cho rau
vào khuấy sôi lại.
Bắc xuống, cho
dầu ăn.

Lưu ý chung

*Nếu không nấu bột có thể nấu cháo xay nhuyễn cho
bé cũng được.*

- Thực đơn -

Cho bé 10-12 tháng

Bột đặc 12-15% (12-15g bột/100ml nước)
hoặc cháo nấu nhừ, cháo gạo xay vỡ



Cháo tôm bí xanh

Nguyên liệu:
2/3 bát con cháo
hoặc 5 thìa bột
gạo, 3 thìa tôm
tươi bóc vỏ giã
nhỏ, 2 thìa bí
xanh luộc chín

dầm nhỏ, 1-2
thìa dầu ăn.
Cách làm: Cho
cháo vào nồi, tra
thêm nước nếu
cần để cháo có
độ loãng/đặc vừa

ăn với bé, cho
tôm vào khuấy
đều. Bắc cháo
lên bếp, khuấy
đều, khi cháo sôi
cho bí xanh vào
khuấy sôi lại. Bắc
xuống, cho dầu
ăn.

Cháo lươn cà rốt



Nguyên liệu:

2/3 bát con cháo
hoặc 5 thìa bột
gạo, 3 thìa thịt
lươn băm nhỏ, 2
thìa cà rốt luộc
chín giã nhỏ, 1-2
thìa dầu ăn.

Cách làm: - Vì
một con lươn to
bé ăn một lần
không hết, mẹ
bóp muối, giã,

làm sạch nhớt
lươn, bỏ đầu, cắt
thành từng khúc
vừa ăn mỗi bữa
cho bé.

- Luộc chín một
khúc thịt lươn,
bỏ xương chỉ lấy
phần thịt, băm
nhỏ. Phi hành
thơm và cho thịt

lươn vào xào.

- Cho cháo lên
bếp, tra thêm
nước luộc lươn,
khuấy đều, khi
cháo sôi cho lươn
đã xào, tiếp đến
cho cà rốt vào
khuấy sôi lại. Bắc
xuống, cho dầu
ăn.





Cháo thịt bò rau cải

Nguyên liệu:

2/3 bát con cháo
hoặc 5 thìa bột
gạo, 3 thìa thịt
bò băm nhỏ, 2
thìa rau cải băm

nhỏ, 1-2 thìa dầu
ăn.

Cách làm: Cho
cháo vào nồi, tra
thêm nước nếu
cần để cháo có

độ loãng/đặc vừa
ăn với bé, cho
thịt bò và khuấy
đều, khi cháo sôi
cho rau cải vào
khuấy sôi lại. Bắc
xuống, cho dầu
ăn.

Lưu ý chung

Các công thức trên đây có tính chất gợi ý. Mẹ có thể biến tấu thêm với các loại thịt và rau cho thực đơn của bé thêm phong phú.

- Thực đơn -

Cho bé 1-2 tuổi

Cháo/ mì/ cơm

★ Nếu bé vẫn ăn cháo thì mẹ nên nấu 1 nồi cháo trắng ăn trong cả ngày, mỗi bữa múc 1 bát con cháo vào xoong nhỏ, rồi cho thịt (cá, tôm, lươn, tim, gan) đã băm nhỏ đánh đều đun sôi 5-7 phút, cho rau xanh thái băm nhỏ vào đun sôi lại, nhắc xuống cho dầu hoặc mỡ ăn. Làm cách này mẹ có thể thay đổi món cho bé trong ngày rất thuận tiện, không mất thời gian, lại giúp bé ăn ngon miệng.

★ Ngoài cháo, có thể cho bé ăn mì, súp, bún, phở, bánh mì theo sở thích.

★ Nếu bé ăn cơm thì nấu cơm nát hơn bình thường, sau đó chế biến thức ăn theo những thực đơn gợi ý dưới đây cho bé ăn cùng cơm.

★ Các món của bé đều nêm gia vị nhạt hơn thức ăn của người lớn.

Bún thịt lợn rau cải



Nguyên liệu:

Nửa bát con bún
(mì, phở) cắt
ngắn, 3-4 thìa thịt
nạc vai băm nhỏ,
3 thìa rau cải băm
nhỏ, một chút
hành khô, 2 thìa
dầu ăn hoặc mỡ.

Cách làm: Phi
hành thơm với
dầu ăn (mỡ)
trong nồi, cho
thịt heo vào xào
chín, nêm chút
mắm hoặc gia vị.

Đổ một bát con
nước vào, đun
đến khi sôi thì
thả rau, rồi thả
bún vào, đun sôi
lại là được.



Mì nui nơ xào tôm súp lơ

Nguyên liệu: 3
thìa mì nui nơ, 2
thìa tôm nõn, 2
thìa súp lơ, một
chút hành khô.

Cách làm:
Mì nui luộc 3-5
phút cho chín,
vớt ra, để ráo. Phi
thơm hành khô

với dầu ăn, lần
lượt cho tôm, rồi
súp lơ vào xào,
khi gần được cho
mì nui vào xào
cùng. Nêm gia vị
vừa ăn cho bé.



Mì nui xào thịt băm

Nguyên liệu:

½ bát con mì
nui (hoặc mì
spaghetti), 3-4
thìa cà phê thịt
bò/heo băm nhỏ,
½ quả cà chua bỏ
vỏ, bỏ hạt, thái
mỏng, 1 thìa cà

rốt thái chỉ cắt
ngắn, 1 thìa hành
tây thái chỉ cắt
ngắn.

Cách làm: Luộc
mì nui khoảng
5-7 phút cho
chín mềm rồi
vớt ra, cắt nhỏ,

để ráo. Cho dầu
ăn vào chảo, cho
thịt vào xào, sau
đó cho cà chua,
cà rốt, hành tây
vào xào, thêm
chút gia vị, thêm
một chút nước
nếu cần, nấu đến
khi các nguyên
liệu chín mềm
thì cho nui vào
xào cùng một lát
là được.





Thịt trộn đậu phụ viên rán/hấp

Nguyên liệu: 3 thìa thịt nạc vai, nửa bìa đậu nhỏ, 1/2 quả trứng gà, một chút hành khô, mộc nhĩ, nấm hương.

Cách làm: Thịt nạc vai xay hoặc băm nhỏ. Đậu phụ dầm nát. Hành khô, mộc nhĩ, nấm hương băm nhỏ. Trộn

đều, thịt, đậu phụ, trứng gà, hành khô, mộc nhĩ, nấm hương, nêm chút bột canh, viên thành từng viên đem rán hoặc hấp.

Thịt viên sốt cà chua



Nguyên liệu: 3 thìa thịt nạc vai, 1 quả cà chua, một chút mộc nhĩ, nấm hương, hành khô và hành tươi.

Cách làm: Thịt nạc vai xay hoặc băm nhỏ. Mộc

nhĩ, nấm hương ngâm mềm băm nhỏ. Cà chua thái nhỏ. Hành khô, hành tươi thái nhỏ. Trộn đều thịt với mộc nhĩ nấm hương, nêm chút bột

canh, viên thành từng viên nhỏ. Phi thơm hành khô, cho cà chua vào xào chín nhừ, bỏ thịt viên vào đun sôi 5 phút rồi thả hành tươi là được.

Thịt kho tàu



Nguyên liệu: 30

thìa thịt ba chỉ,
3 quả trứng cút,
một cốc nhỏ nước
dừa tươi, một chút
hành khô.

Cách làm: Thịt
ba chỉ thái khúc
nhỏ như ngón tay,
ướp hành khô và
gia vị. Trứng cút
luộc chín, bóc vỏ.

Thăng nước
đường: cho một
thìa đường nhỏ
vào nồi đảo đều
đến khi đường có
màu cánh gián thì
thêm một chút
nước vào. Cho
thịt vào nồi nước
đường đã thăng,

thêm nước dừa
đun đến khi thịt
gần chín mềm thì
thả trứng cút vào,
nêm thêm gia vị
nếu cần, đun tiếp
cho đến khi nước
cạn sánh, thịt và
trứng đều chín
mềm.



Nguyên liệu: 30

thìa thịt bò loại
mềm, 3 thìa nấm
kim châm, một
chút tỏi, một chút

hành lá.

Cách làm: Thịt bò
thái nhỏ, mỏng,
ướp với một chút
tỏi và gia vị. Nấm

Thịt bò xào nấm kim châm

kim châm thái khúc
ngắn. Phi thơm tỏi
với dầu ăn, cho thịt
bò vào xào gần chín
tới thì bỏ nấm kim
châm vào xào cùng
chừng 30 giây-1
phút là được.

Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt



Nguyên liệu: 30

thìa thịt bò (loại có cả chút mỡ và gân sẽ ngon hơn), 1 quả cà chua, ½ củ khoai tây nhỏ, ½ củ cà rốt nhỏ, một chút hành tỏi khô và rau mùi.

Cách làm: Thịt bò, khoai tây, cà rốt cắt miếng vuông

nhỏ vừa ăn cho bé.

Cà chua thái lát, hành tỏi băm nhỏ, rau mùi thái nhỏ.

Phi thơm hành tỏi với dầu ăn, bỏ cà chua và thịt bò vào, nêm chút gia vị, xào qua. Khi cà chua nhừ thì đổ một bát con nước

vào đun cho đến khi thịt bò chín mềm. Thêm khoai tây, cà rốt, nêm gia vị và nước nếu cần, đun khoảng 10 phút cho tất cả chín nhừ. Cuối cùng rắc chút rau mùi.



Thịt gà xào gừng

Nguyên liệu: 5

thìa thịt gà nạc, 2-3 lát gừng.

Cách làm: Thịt gà

thái mỏng và nhỏ vừa ăn cho bé, ướp chút nước mắm, đường. Đun nóng

dầu trong nồi, bỏ thịt gà và vài lát gừng vào đun cho thịt chín mềm là được. Khi ăn có thể bỏ gừng ra nếu bé sợ cay.



Chả thịt gà

Nguyên liệu: 30 thìa thịt ức gà, ½ quả trứng gà, một chút hành tây, nấm hương tươi.

Cách làm: Thịt gà, nấm hương, hành tây, băm nhuyễn, trộn đều với một chút gia vị, đập trứng vào

đánh nhuyễn viên thành từng viên dẹt. Đun nóng dầu trong chảo, rán các viên thịt vàng đều.

Chả cá



Nguyên liệu: 3 thìa cá nạc, 1 thìa giò sống, một chút hành tươi, thì là.

Cách làm: Cá xay hoặc băm nhuyễn, hành,

thì là thái nhỏ. Trộn đều cá với giò sống, hành, thì là và một chút gia vị, nước mắm. Viên thành từng

viên dẹt. Đun nóng dầu trong chảo, thả các viên cá vào chiên vàng đều hai mặt.



Cá chiên xù

Nguyên liệu: 50g cá phi lê (chọn các loại cá không có xương dăm như cá ba sa, cá lăng, cá nheo...), 1 quả trứng gà, bột chiên xù, bột mì.

Cách làm: Cá cắt miếng vuông hoặc chữ nhật vừa ăn cho bé, ướp chút gia vị. Đập trứng vào bát, đánh đều. Đổ bột chiên

xù, bột mì ra các bát nhỏ riêng. Lấy từng miếng cá, lăn lượt lần cá qua bột mì, nhúng vào trứng, lăn qua bột chiên xù cho bột bao kín, rồi bỏ vào chảo rán vàng.

Cá hồi chiên bơ tỏi

Nguyên liệu: 50g cá hồi, một chút tỏi khô.

Cách làm: Cá bỏ da, ướp với một chút gia vị. Tỏi khô băm nhỏ.

Cho dầu ăn và nêm một chút bơ vào chảo rán vàng cá đều hai mặt.

Khi cá gần được thì thả tỏi băm vào.



Tôm rang bơ tỏi

Nguyên liệu: 5
thìa tôm đã bóc
vỏ, bỏ đầu, bỏ
chân, một chút
hành, tỏi, bơ
nhạt.

Cách làm: Ướp

tôm với một chút
gia vị. Hành tỏi
băm nhỏ. Cho
bơ vào chảo cho

chảy ra, bỏ hành
tỏi vào phi, sau
đó bỏ tôm vào
rang vàng.



Trứng rán rau củ

Nguyên liệu:
1 quả trứng gà,
một chút khoai
tây, cà rốt, mộc
nhĩ, hành khô,
hành tươi.

Cách làm: Đập
trứng ra bát.
Khoai tây, cà rốt,
mộc nhĩ thái sợi
nhỏ, ngấn, hành
khô, hành tươi

thái nhỏ. Trộn
đều các nguyên
liệu, nêm một
chút gia vị. Đun
nóng dầu trong
chảo, đổ hỗn hợp
trứng vào dàn
đều, rán vàng đều
hai mặt.

Trứng hấp mộc nhĩ nấm hương

Nguyên liệu: 1

quả trứng gà hoặc

$\frac{1}{2}$ quả trứng vịt,

20g thịt nạc vai,

một chút mộc

nhĩ, nấm hương,

hành khô, dầu ăn.

Cách làm: Thịt

băm nhỏ, mộc

nhĩ, nấm hương,

hành khô băm

nhỏ, nêm gia vị

và một thìa dầu

ăn, tất cả trộn

đều với trứng

trong một bát

con. Đun cách

thủy bát trứng

7-10 phút, hoặc

đem hấp trong

nồi cơm vừa cạn.



Nguyên liệu: 1

quả trứng gà, $\frac{1}{2}$

quả cà chua, một

chút hành khô,

hành tươi.

Cách làm: Cà

chua thái nhỏ,

hành khô, hành

tươi thái nhỏ.

Đập trứng vào

bát, thả chút

Trứng sốt cà chua

hành tươi vào

đánh đều. Phi

thơm hành khô,

bỏ cà chua, nêm

chút bột canh

vào xào chín như

thì đổ trứng vào,

đảo đều tay cho

sôi là được.



Trứng bác

Nguyên liệu:

1 quả trứng gà,
một chút hành
khô, hành tươi.

Cách làm: Đập

trứng ra bát, đánh
đều với một chút
gia vị và hành

tươi thái nhỏ. Phi
thơm hành khô
với dầu ăn, cho
trứng vào đảo
nhANH để trứng
tơi đến khi vừa
chín tới là được.

Lưu ý chung

*Tránh nấu vội khiến trứng không kịp chín, nhưng
không đun quá lâu khiến trứng bị khô.*

Đậu xốt thịt băm cà chua



Nguyên liệu: 1

bìa đậu, 2 thìa

thịt nạc vai, 1 quả

cà chua, một chút

hành khô, hành

tươi.

Cách làm: Đậu

thái miếng nhỏ

cỡ đầu ngón

tay. Thịt băm

nhuyễn. Cà chua

thái mỏng, hành

khô, hành tươi

thái nhỏ. Tùy

thích rán vàng

đậu hoặc không

rán. Phi thơm

hành khô với dầu

ăn, cho cà chua,

thịt xay vào xào,

nêm gia vị, thêm

một chút nước

nếu cần. Khi cà

chua nhừ thì bỏ

đậu vào đun tiếp

1-2 phút. Cuối

cùng rắc hành

tươi.





Canh bí xanh nấu nấu thịt

Nguyên liệu: 5 thìa bí xanh, 2 thìa thịt nạc vai, một chút hành tươi.

Cách làm: Bí rửa

sạch thái miếng mỏng vừa ăn. Thịt băm nhỏ, hành lá thái nhỏ. Đun nóng dầu trong nồi rồi bỏ

thịt, nêm chút gia vị xào chín, sau đó đổ một bát con nước vào nồi, đun sôi thì thả bí xanh vào, đun sôi lại. Nêm lại gia vị cho vừa ăn nếu cần.

Canh thịt mừngơi



Nguyên liệu: 2 thìa thịt nạc vai, 5 thìa rau mừngơi (có thể thay bằng rau cải, rau ngót, rau dền, rau muống...)

Cách làm: Thịt nạc vai băm

nhuyễn, rau xanh thái nhỏ. Đun nóng dầu trong nồi rồi bỏ thịt, nêm chút gia vị xào chín, sau đó đổ một bát con

nước vào nồi, đun sôi thì thả rau vào, đun sôi lại. Nêm lại gia vị cho vừa ăn nếu cần.



Canh cải nấu cá

Nguyên liệu: 50g cá quả hoặc cá rô, 5 thìa rau cải mơn/cải canh/cải ngọt, một chút hành khô.

Cách làm: Cá luộc chín, gỡ lấy phần nạc, ướp với một chút nước

mắm, hạt tiêu, một chút nước gừng tươi. Giữ nước luộc cá lại. Rau cải thái nhỏ, hành khô thái nhỏ. Phần xương cá, đầu cá giã nhỏ lọc lấy một bát con nước. Phi

thơm hành khô với dầu ăn, bỏ phần cá nạc vào xào thơm rồi trút ra. Bắc nồi nước luộc cá lên bếp, thêm nước nếu cần, nêm gia vị, đun sôi thì thả rau và cá đã xào vào, đun sôi lại.



Canh tôm rau dền



Nguyên liệu:

5 thìa rau dền,
1 thìa tôm khô
hoặc 2 thìa tôm
đồng tươi.

Cách làm: Rau
dền rửa sạch thái
nhỏ. Tôm khô
rửa sạch, ngâm
mềm, giã nhỏ.

Hành lá thái nhỏ.

Bỏ tôm vào nồi
cùng một bát con
nước, nêm gia vị,
đun sôi thì thả
rau vào và đun
sôi tiếp. Hoặc
tôm tươi giã nhỏ

lọc lấy một bát
con nước, nêm
gia vị đun đến
khi sôi, thịt tôm
nổi lên thì thả
rau vào đun sôi
tiếp.

Lưu ý chung

Có thể nấu tôm với các loại rau khác như mồng tơi,
rau dền, rau muống, cách nấu như trên.



Bí đỏ xào thịt băm

Nguyên liệu: 5
thìa bí đỏ, 3 thìa
thịt nạc vai, một
chút tỏi khô.

Cách làm: Bí đỏ

thái miếng mỏng
dài, hoặc thái
miếng vuông cỡ
đầu ngón tay.

Thịt vai băm nhỏ.

Phi thơm tỏi với
dầu ăn, cho thịt
nạc vai xào, cho bí
vào xào, nêm chút
gia vị, xào đến khi
bí chín mềm là
được.

Su hào, cà rốt xào thịt băm

Nguyên liệu: 5
thìa su hào, cà rốt
thái chỉ, cắt ngắn,
2 thìa thịt nạc vai
băm nhỏ, một
chút hành khô.

Cách làm: Phi

thơm hành với
dầu ăn, cho thịt
vào xào chín rồi
cho su hào, cà

rốt vào xào cùng,

nêm chút bột
canh, xào đến
khi chín mềm là
được.



Ruốc

Ruốc là một trong những cách chế biến món ăn truyền thống của người Việt. Làm ruốc cho bé ăn vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa ngon miệng cho bé, lại vừa tiện cho mẹ những khi quá bận bịu hay phải đưa bé đi xa. Ruốc có thể bảo quản cả tháng trong ngăn mát tủ lạnh nên mẹ có thể làm với lượng lớn để bé ăn dần. Ruốc làm từ thịt lợn, thịt gà, tôm và cá đều được. Bé còn nhỏ mẹ hãy xay mịn ruốc quấy lẫn vào bột cho bé, bé lớn hơn thì có thể ăn được ruốc bông.



Ruốc thịt lợn/gà

Nguyên liệu:

300g thịt thăn lợn/300g thịt ức hoặc đùi gà

Cách làm:

- Rửa sạch thịt, lọc bỏ gân, thái thịt dọc thớ hình quân cờ, cho vào nồi luộc khoảng 3-5 phút, sau đó vớt thịt ra rửa sạch lại bằng nước lạnh. Việc này giúp loại bỏ mùi hôi của thịt. Nếu biết rõ nguồn thịt mua an toàn và thơm ngon thì hãy hấp cho thịt chín để giữ nguyên vị của thịt. Riêng với thịt bò, hãy hầm mềm bằng nồi áp suất trước khi giã.
- Giã thịt cho tơi ra, hoặc xay bằng cối xay thịt của máy xay sinh tố. Nếu dùng máy xay thì xé nhỏ mỗi miếng thịt ra làm ba làm bốn, xay từng lượng vừa phải, khi xay ấn nút nhấn - nhả nhiều lần để ruốc bông, không bị vụn.
- Bắc chảo lên bếp, lửa vừa, bỏ thịt đã giã tơi vào đảo đều tay. Nêm chút mắm hay bột canh cho ruốc đậm đà. Rang khoảng 10-15 phút cho đến khi sợi thịt ngả vàng và khô vừa. Tránh rang khô quá khiến ruốc mất ngon, nhưng rang ướt thì ruốc không bảo quản được lâu.
- Chờ ruốc nguội, cho vào lọ kín, để vào ngăn mát tủ lạnh cho bé dùng dần.

Ruốc tôm

Nguyên liệu:

0,5kg tôm sú tươi, 2 cây sả

Cách làm:

- Tôm rửa sạch, để nguyên con, cho vào nồi hấp với sả đập giập.
- Khi tôm chín, bóc vỏ, bỏ đầu, bỏ chân và phần chỉ đen ở lưng tôm, chỉ lấy thịt tôm.
- Cho tôm vào cối giã hoặc xay bằng cối xay thịt cá của máy xay sinh tố. Tuy nhiên dùng máy tôm sẽ bị nát hơn.
- Trộn tôm đã giã với chút dầu gấc để thịt tôm không vón cục. Nêm chút mắm hay bột canh cho ruốc đậm đà.
- Bắc chảo lên bếp, lửa vừa, bỏ tôm vào đảo đều tay. Dùng thìa miết những chỗ thịt bị vón. Rang khoảng 10-15 phút đến khi thịt tôm thơm vàng là được, tránh rang quá lâu khiến ruốc bị khô và mất chất.

Ruốc cá

Nguyên liệu:

300g cá nạc (cá thu, cá hồi, cá quả, cá rô phi...)

Cách làm:

- Cá rửa sạch, bỏ xương, da, chỉ lấy phần thịt.
- Hấp chín cá, sau đó dùng thìa dằm tơi cá ra (vì thịt cá mềm nên không cần giã)
- Bắc chảo lên bếp, để lửa vừa, đảo đều tay. Nêm chút mắm hay bột canh cho ruốc đậm đà. Khi thấy ruốc hơi ngả vàng, bông lên và khô là được.

PHỤ LỤC

**BẢNG THEO DÕI CHIỀU CAO CÂN NẶNG CỦA
BÉ TRAI VÀ BÉ GÁI**
(Chuẩn tăng trưởng WHO 2007)

Tháng tuổi	Bé trai						Bé gái					
	Cân nặng			Chiều cao			Cân nặng			Chiều cao		
	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD
0	2.5	3.3	4.4	46.1	49.9	53.7	2.4	3.2	4.2	45.4	49.1	52.9
1	3.4	4.5	5.8	50.8	54.7	58.6	3.2	4.2	5.5	49.8	53.7	57.6
2	4.3	5.6	7.1	54.4	58.4	62.4	3.9	5.1	6.6	53.0	57.1	61.1
3	5.0	6.4	8.0	57.3	61.4	65.5	4.5	5.8	7.5	55.6	59.8	64.0
4	5.6	7.0	8.7	59.7	63.9	68.0	5.0	6.4	8.2	57.8	62.1	66.4
5	6.0	7.5	9.3	61.7	65.9	70.1	5.4	6.9	8.8	59.6	64.0	68.5
6	6.4	7.9	9.8	63.3	67.6	71.9	5.7	7.3	9.3	61.2	65.7	70.3
7	6.7	8.3	10.3	64.8	69.2	73.5	6.0	7.6	9.8	62.7	67.3	71.9
8	6.9	8.6	10.7	66.2	70.6	75.0	6.3	7.9	10.2	64.0	68.7	73.5
9	7.1	8.9	11.0	67.5	72.0	76.5	6.5	8.2	10.5	65.3	70.1	75.0
10	7.4	9.2	11.4	68.7	73.3	77.9	6.7	8.5	10.9	66.5	71.5	76.4
11	7.6	9.4	11.7	69.9	74.5	79.2	6.9	8.7	11.2	67.7	72.8	77.8
12	7.7	9.6	12.0	71.0	75.7	80.5	7.0	8.9	11.5	68.9	74.0	79.2
13	7.9	9.9	12.3	72.1	76.9	81.8	7.2	9.2	11.8	70.0	75.2	80.5
14	8.1	10.1	12.6	73.1	78.0	83.0	7.4	9.4	12.1	71.0	76.4	81.7
15	8.3	10.3	12.8	74.1	79.1	84.2	7.6	9.6	12.4	72.0	77.5	83.0
16	8.4	10.5	13.1	75.0	80.2	85.4	7.7	9.8	12.6	73.0	78.6	84.2
17	8.6	10.7	13.4	76.0	81.2	86.5	7.9	10.0	12.9	74.0	79.7	85.4
18	8.8	10.9	13.7	76.9	82.3	87.7	8.1	10.2	13.2	74.9	80.7	86.5
19	8.9	11.1	13.9	77.7	83.2	88.8	8.2	10.4	13.5	75.8	81.7	87.6
20	9.1	11.3	14.2	78.6	84.2	89.8	8.4	10.6	13.7	76.7	82.7	88.7
21	9.2	11.5	14.5	79.4	85.1	90.9	8.6	10.9	14.0	77.5	83.7	89.8
22	9.4	11.8	14.7	80.2	86.0	91.9	8.7	11.1	14.3	78.4	84.6	90.8
23	9.5	12.0	15.0	81.0	86.9	92.9	8.9	11.3	14.6	79.2	85.5	91.9
24	9.7	12.2	15.3	81.7	87.8	93.9	9.0	11.5	14.8	80.0	86.4	92.9
25	9.8	12.4	15.5	81.7	88.0	94.2	9.2	11.7	15.1	80.0	86.6	93.1
26	10.0	12.5	15.8	82.5	88.8	95.2	9.4	11.9	15.4	80.8	87.4	94.1
27	10.1	12.7	16.1	83.1	89.6	96.1	9.5	12.1	15.7	81.5	88.3	95.0
28	10.2	12.9	16.3	83.8	90.4	97.0	9.7	12.3	16.0	82.2	89.1	96.0
29	10.4	13.1	16.6	84.5	91.2	97.9	9.8	12.5	16.2	82.9	89.9	96.9
30	10.5	13.3	16.9	85.1	91.9	98.7	10.0	12.7	16.5	83.6	90.7	97.7
31	10.7	13.5	17.1	85.7	92.7	99.6	10.1	12.9	16.8	84.3	91.4	98.6
32	10.8	13.7	17.4	86.4	93.4	100.4	10.3	13.1	17.1	84.9	92.2	99.4
33	10.9	13.8	17.6	86.9	94.1	101.2	10.4	13.3	17.3	85.6	92.9	100.3
34	11.0	14.0	17.8	87.5	94.8	102.0	10.5	13.5	17.6	86.2	93.6	101.1
35	11.2	14.2	18.1	88.1	95.4	102.7	10.7	13.7	17.9	86.8	94.4	101.9
36	11.3	14.3	18.3	88.7	96.1	103.5	10.8	13.9	18.1	87.4	95.1	102.7
37	11.4	14.5	18.6	89.2	96.7	104.2	10.9	14.0	18.4	88.0	95.7	103.4
38	11.5	14.7	18.8	89.8	97.4	105.0	11.1	14.2	18.7	88.6	96.4	104.2
39	11.6	14.8	19.0	90.3	98.0	105.7	11.2	14.4	19.0	89.2	97.1	105.0
40	11.8	15.0	19.3	90.9	98.6	106.4	11.3	14.6	19.2	89.8	97.7	105.7
41	11.9	15.2	19.5	91.4	99.2	107.1	11.5	14.8	19.5	90.4	98.4	106.4
42	12.0	15.3	19.7	91.9	99.9	107.8	11.6	15.0	19.8	90.9	99.0	107.2
43	12.1	15.5	20.0	92.4	100.4	108.5	11.7	15.2	20.1	91.5	99.7	107.9
44	12.2	15.7	20.2	93.0	101.0	109.1	11.8	15.3	20.4	92.0	100.3	108.6

Tháng tuổi	Bé trai						Bé gái					
	Cân nặng			Chiều cao			Cân nặng			Chiều cao		
	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD
45	12.4	15.8	20.5	93.5	101.6	109.8	12.0	15.5	20.7	92.5	100.9	109.3
46	12.5	16.0	20.7	94.0	102.2	110.4	12.1	15.7	20.9	93.1	101.5	110.0
47	12.6	16.2	20.9	94.4	102.8	111.1	12.2	15.9	21.2	93.6	102.1	110.7
48	12.7	16.3	21.2	94.9	103.3	111.7	12.3	16.1	21.5	94.1	102.7	111.3
49	12.8	16.5	21.4	95.4	103.9	112.4	12.4	16.3	21.8	94.6	103.3	112.0
50	12.9	16.7	21.7	95.9	104.4	113.0	12.6	16.4	22.1	95.1	103.9	112.7
51	13.1	16.8	21.9	96.4	105.0	113.6	12.7	16.6	22.4	95.6	104.5	113.3
52	13.2	17.0	22.2	96.9	105.6	114.2	12.8	16.8	22.6	96.1	105.0	114.0
53	13.3	17.2	22.4	97.4	106.1	114.9	12.9	17.0	22.9	96.6	105.6	114.6
54	13.4	17.3	22.7	97.8	106.7	115.5	13.0	17.2	23.2	97.1	106.2	115.2
55	13.5	17.5	22.9	98.3	107.2	116.1	13.2	17.3	23.5	97.6	106.7	115.9
56	13.6	17.7	23.2	98.8	107.8	116.7	13.3	17.5	23.8	98.1	107.3	116.5
57	13.7	17.8	23.4	99.3	108.3	117.4	13.4	17.7	24.1	98.5	107.8	117.1
58	13.8	18.0	23.7	99.7	108.9	118.0	13.5	17.9	24.4	99.0	108.4	117.7
59	14.0	18.2	23.9	100.2	109.4	118.6	13.6	18.0	24.6	99.5	108.9	118.3
60	14.1	18.3	24.2	100.7	110.0	119.2	13.7	18.2	24.9	99.9	109.4	118.9
5.5 tuổi	15.0	19.4	25.5	103.4	112.9	122.4	14.6	19.1	26.2	102.3	112.2	122.0
6 tuổi	15.9	20.5	27.1	106.1	116.0	125.8	15.3	20.2	27.8	104.9	115.1	125.4
6.5 tuổi	16.8	21.7	28.9	108.7	118.9	129.1	16.0	21.2	29.6	107.4	118.0	128.6
7 tuổi	17.7	22.9	30.7	111.2	121.7	132.3	16.8	22.4	31.4	109.9	120.8	131.7
7.5 tuổi	18.6	24.1	32.6	113.6	124.5	135.5	17.6	23.6	33.5	112.4	123.7	134.9
8 tuổi	19.5	25.4	34.7	116.0	127.3	138.6	18.6	25.0	35.8	115.0	126.6	138.2
8.5 tuổi	20.4	26.7	37.0	118.3	129.9	141.6	19.6	26.6	38.3	117.6	129.5	141.4
9 tuổi	21.3	28.1	39.4	120.5	132.6	144.6	20.8	28.2	41.0	120.3	132.5	144.7
9.5 tuổi	22.2	29.6	42.1	122.8	135.2	147.6	22.0	30.0	43.8	123.0	135.5	148.1
10 tuổi	23.2	31.2	45.0	125.0	137.8	150.5	23.3	31.9	46.9	125.8	138.6	151.4
10.5 tuổi	24.1	33.3	49.3	127.3	140.4	153.5	23.1	34.7	52.8	127.6	141.5	155.3
11 tuổi	23.1	35.3	52.7	129.7	143.1	156.6	24.5	37.0	56.4	130.9	144.8	156.7
11.5 tuổi	25.4	37.5	56.3	132.2	146.0	159.8	25.9	39.2	60.0	134.4	148.2	162.0
12 tuổi	26.8	39.8	59.9	134.9	149.1	163.3	27.4	41.5	63.3	137.9	151.5	165.4
12.5 tuổi	28.4	42.3	63.5	137.9	152.4	167.0	29.1	43.8	66.5	144.1	154.6	168.0
13 tuổi	30.4	45.0	67.2	141.2	156.0	170.9	30.8	46.1	69.4	143.8	157.1	170.5
13.5 tuổi	32.5	47.8	70.9	144.5	159.7	174.8	32.5	48.3	72.1	145.7	159.0	172.4
14 tuổi	34.9	50.8	74.6	147.8	163.2	178.6	34.2	50.3	74.5	147.0	160.4	173.7
14.5 tuổi	37.4	53.8	78.2	150.8	166.3	181.8	35.9	52.1	76.5	147.8	161.8	174.7
15 tuổi	39.9	56.7	81.6	153.4	169.0	184.6	37.4	53.7	78.3	148.3	162.1	175.3
15.5 tuổi	42.4	59.5	84.9	155.5	171.1	186.8	38.7	55.0	79.6	148.7	162.4	175.6
16 tuổi	44.7	62.1	87.9	157.4	172.9	188.4	39.8	55.9	80.6	149.1	162.7	175.7
16.5 tuổi	46.8	64.4	90.7	158.8	174.2	189.7	40.7	56.4	81.2	149.7	163.1	175.8
17 tuổi	48.6	66.3	93.2	159.9	175.2	190.4	41.3	56.7	81.5	150.4	163.4	175.8
17.5 tuổi	49.9	67.8	95.3	160.6	175.8	190.9	41.8	56.7	81.5	151.1	163.4	175.8
18 tuổi	50.9	68.9	97.0	161.2	176.1	191.1	42.1	56.7	81.5	151.8	163.7	175.8

Ghi chú:

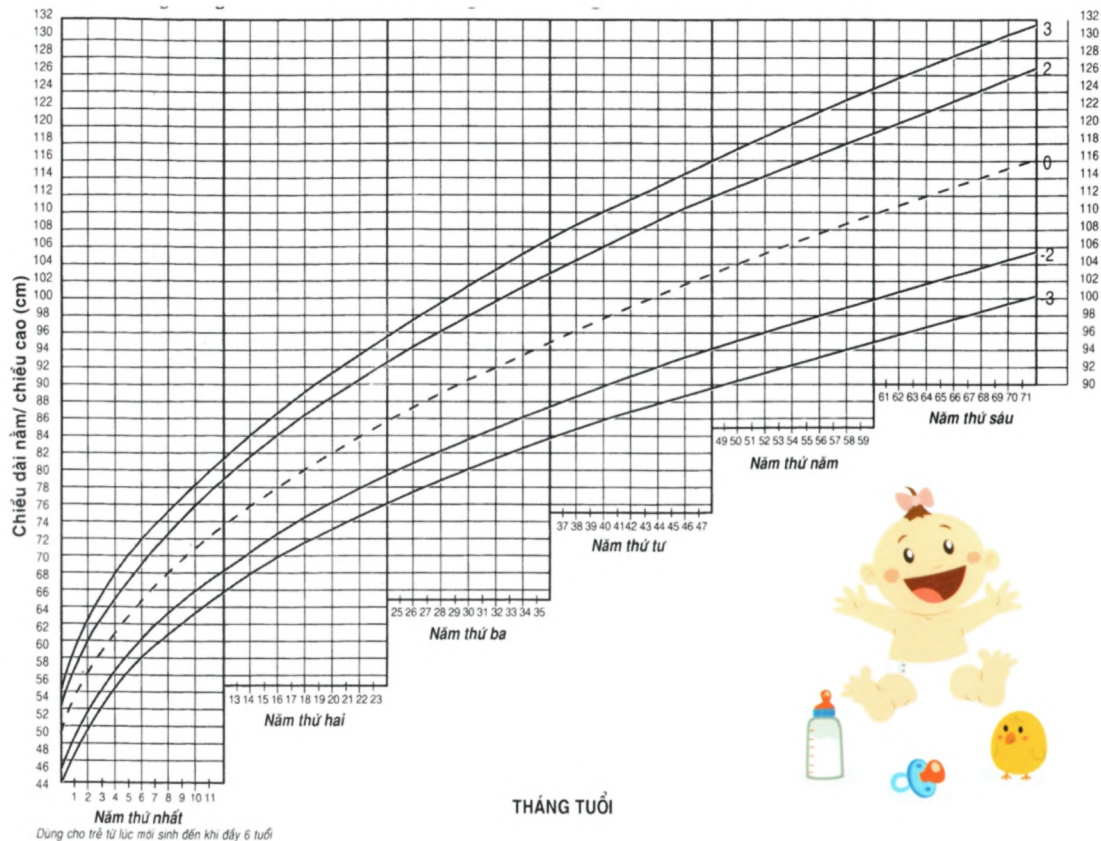
TB: Mức chuẩn

- 2SD: Thiếu cân (đối với cân nặng); hơi thấp (đối với chiều cao)

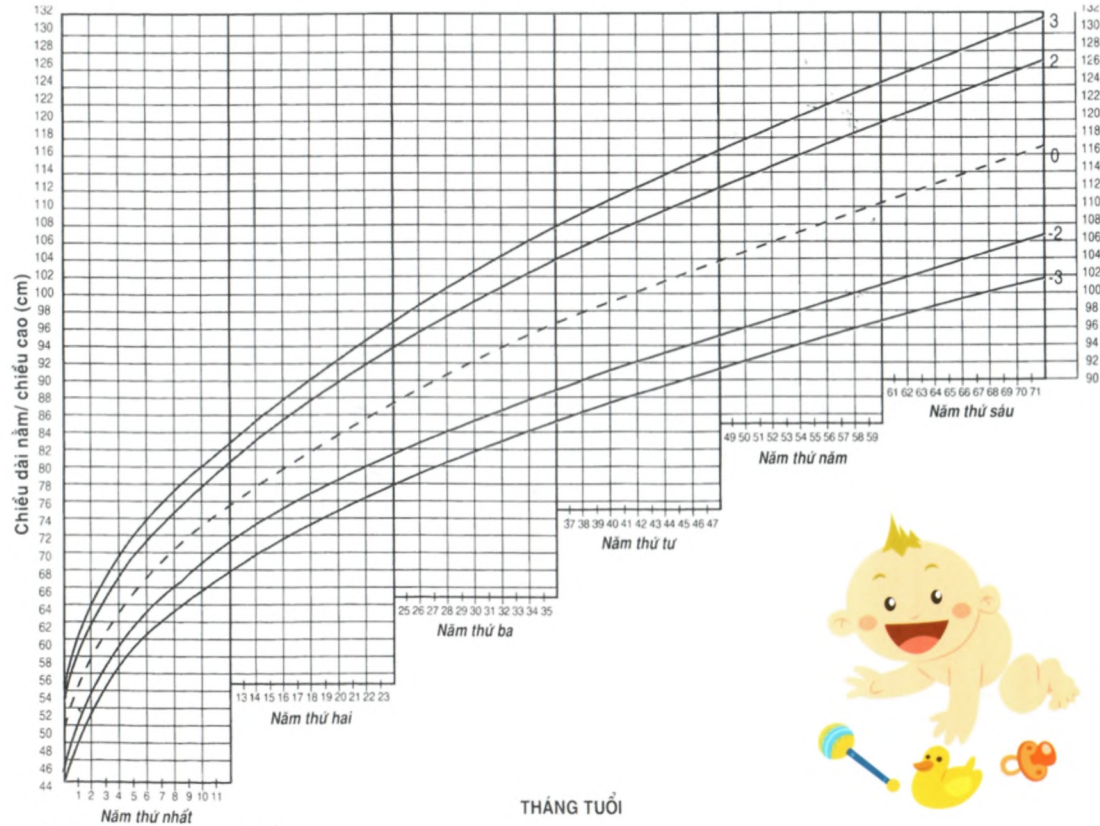
+ 2SD: Thừa cân (đối với cân nặng); hơi cao (đối với chiều cao)

Bé dưới 1 tuổi nên cân đo 1 tháng 1 lần. Bé từ 1-3 tuổi cân đo 2 tháng 1 lần.

BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG BÉ GÁI



BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG BÉ TRAI



Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh đến khi đầy 6 tuổi



★ CÁC BẢNG THỰC PHẨM MẸ CẦN BIẾT ★

THỰC PHẨM GIÀU CANXI

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
Thực phẩm thực vật					
1	Vùng (đen, trắng)	1200.0	7	Rau mồng tơi	176.0
2	Mộc nhĩ	357.0	8	Rau ngót	169.0
3	Rau dền cơm	341.0	9	Đậu tương	165.0
4	Rau cần ta	310.0	10	Đậu trắng hạt	160.0
5	Rau dền trắng/đỏ	288.0	11	Rau bí	100.0
6	Rau đay	182.0	12	Rau muống	100.0
Thực phẩm động vật					
1	Cua đồng	5040.0	11	Sữa đặc có đường	307.0
2	Tép khô	2000.0	12	Tôm khô	236.0
3	Ốc nhồi	1357.0	13	Cá mè	157.0
4	Ốc vặn	1356.0	14	Sữa dê tươi	147.0
5	Tôm đồng	1120.0	15	Lòng đỏ trứng vịt	146.0
6	Sữa bột toàn phần	939.0	16	Hến	144.0
7	Tép gạo	910.0	17	Cua biển	141.0
8	Pho mát	760.0	18	Lòng đỏ trứng gà	134.0
9	Trai	668.0	19	Sữa chua	120.0
10	Nước mắm cá loại I	386.7	20	Sữa bò tươi	120.0

THỰC PHẨM GIÀU SẮT

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
Thực phẩm thực vật					
1	Mộc nhĩ	56.1	7	Rau đay	7.70
2	Nấm hương khô	35.0	8	Đậu trắng hạt	6.80
3	Củ dền già	30.0	9	Đậu đũa hạt	6.50
4	Đậu phụ chức	10.8	10	Đậu đen hạt	6.10
5	Vùng đen/trắng	10.0	11	Rau dền trắng	6.10
6	Cần tây	8.00	12	Rau dền đỏ	5.40
Thực phẩm động vật					
1	Tiết lợn sống	20.4	7	Lòng đỏ trứng vịt	5.60
2	Gan lợn	12.0	8	Tép khô	5.50
3	Gan gà	8.20	9	Thịt bò câu ra ràng	5.40
4	Bầu dục lợn	8.00	10	Tim gà	5.30
5	Lòng đỏ trứng gà	7.00	11	Cua đồng	4.70
6	Tim lợn	5.90	12	Tôm khô	4.60

THỰC PHẨM GIÀU BETA-CAROTEN (TIỀN CHẤT VITAMIN A)

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
1	Gấc	52520	11	Rau muống	2280
2	Rau ngót	6650	12	Đu đủ chín	2100
3	Rau dền com	5300	13	Rau cần ta	2045
4	Cà rốt	5040	14	Rau bí	1940
5	Cần tây	5000	15	Rau mồng tơi	1920
6	Rau đay	4560	16	Hồng đỏ	1900
7	Dưa hấu	4200	17	Cải xanh	1855
8	Rau dền đỏ	4080	18	Rau lang	1830
9	Rau dền trắng	2855	19	Cải xoong	1820
10	Cải thìa	2365	20	Dưa bở	1705

THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
1	Gan gà	6960	8	Bơ	600
2	Gan lợn	6000	9	Trứng vịt	360
3	Gan bò	5000	10	Bầu dục bò	330
4	Gan vịt	2960	11	Sữa bột toàn phần	318
5	Lươn	1800	12	Pho mát	275
6	Trứng vịt lộn	875	13	Thịt vịt	270
7	Trứng gà	700	14	Cá chép	181

THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN C

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
1	Rau ngọt	185	13	Nho ta (nhochua)	45
2	Bưởi	95	14	Quất chín (cả vỏ)	43
3	Rau dền đỏ	89	15	Cà chua	40
4	Rau đay	77	16	Su hào	40
5	Rau mồng tơi	72	17	Cam	40
6	Súp lơ	70	18	Chanh	40
7	Rau dền cơm	63	19	Sầu riêng	37
8	Nhân	58	20	Na	36
9	Quýt	55	21	Vải	36
10	Đu đủ chín	54	22	Ngô bao tử	34
11	Cải xanh	51	23	Khoai lang nghệ	30
12	Hoa lý	48	24	Cải bắp	30

THỰC PHẨM GIÀU KẼM

(Hàm lượng trong 100g thực phẩm)

Stt	Tên thực phẩm	mg	Stt	Tên thực phẩm	mg
Thực phẩm thực vật					
1	Củ cải	13.40	9	Lạc	1.90
2	Củ dền già	5.00	10	Gạo tẻ	1.50
3	Đậu Hà Lan hạt	4.00	11	Hành tây	1.43
4	Đậu tương	3.80	12	Cà rốt	1.11
5	Bột mì	2.50	13	Đậu xanh	1.10
6	Ổi	2.40	14	Rau ngót	0.94
7	Gạo nếp cái	2.20	15	Cải xanh	0.90
8	Khoai lang	2.00			
Thực phẩm động vật					
1	Sò	13.40	5	Thịt bò	2.20
2	Lòng đồ trứng gà	3.70	6	Thịt gà ta	1.50
3	Thịt cừu	2.90	7	Cua biển	1.40
4	Thịt lợn nạc	2.50			

SỔ TAY ĂN DẶM CỦA MẸ

Chịu trách nhiệm xuất bản
TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập	Phùng Tố Tâm
Biên tập viên Nhã Nam	Hàng Nga
Thiết kế bìa, trình bày	Thu Ngân
Sửa bản in	Vũ Minh

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Điện thoại: 04. 38253841 | Fax: 04. 38269578

Chi nhánh tại thành phố Hồ Chí Minh
Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08. 38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.com.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

59 Đò Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 04 35146875 | Fax: 04 35146965

Website: www.nhanam.vn
Email: nhanambook@vnn.vn
<http://www.facebook.com/nhanampublishing>

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

Nhà 015 Lô B chung cư 43 Hồ Văn Huê,
Phường 9, Quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08 38479853 | Fax: 08 38443034
Email: nhanamhcm@hcm.fpt.vn

In 3.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty Cổ phần in Viễn Đông - Km 19+400, Giai Phạm, Yên Mỹ, Hưng Yên. Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 843-2016/CXBIPH/08-42/ThG cấp ngày 25.03.2016 và quyết định xuất bản số 212/QĐ-ThG của Nhà xuất bản Thế Giới ngày 05.04.2016. Mã ISBN: 978-604-77-2308-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhã Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.

Sách đã xuất bản:

- ★ Hỏi đáp dinh dưỡng, 1999
- ★ Cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người Việt Nam, 2000
- ★ Hướng dẫn nuôi trẻ, 2001
- ★ Dinh dưỡng lâm sàng, 2002
- ★ Nuôi dưỡng trẻ dưới 5 tuổi, 2005
- ★ Hỏi đáp dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm, 2015

BECOME A FAN



 nhanampublishing

"Trong quá trình khám chữa bệnh, tôi gặp nhiều trường hợp các em bé bị suy dinh dưỡng, còi xương không phải vì gia đình không có điều kiện mà do quá có điều kiện. Tôi gặp những em bé khá bụ bẫm nhưng bố mẹ vẫn đưa đi khám vì thấy con không tăng cân và cho là con biếng ăn. Trong khi đó cũng có những trường hợp bố mẹ nói rằng con ăn rất được nhưng thực ra khẩu phần dinh dưỡng lại không đủ hoặc không cân đối. Nhưng biếng ăn là câu chuyện tôi gặp nhiều nhất. Chưa bao giờ việc cho bé ăn gì và ăn như thế nào lại khiến các bố mẹ lo lắng nhiều như vậy.

Chính vì thế tôi viết cuốn sách **Sổ tay ăn dặm của mẹ** này với hy vọng có thể giải đáp được phần lớn thắc mắc của các bà mẹ khi cho con ăn dặm. Sách được trình bày dưới dạng hỏi đáp ngắn gọn, cô đọng để mẹ nắm được những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho bé trong độ tuổi ăn dặm, giải đáp thắc mắc về thói quen ăn uống và tiêu hóa của bé, hay là cách chăm sóc bữa ăn khi bé bị bệnh, cách chế biến và bảo quản thực phẩm khoa học."

- **BS. Lê Thị Hải**

