

Chế độ cho trẻ ăn dặm

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 11 Tháng 3 2013 15:21 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:18

- Nếu là bột ăn dặm đóng hộp: Nên pha chế đúng theo hướng dẫn trên bao bì.

- Nếu tự nấu cho bé: Phải đảm bảo có đủ 4 nhóm chất đạm, bột đường, dầu ăn và rau củ tươi các loại. Khi bắt đầu nên cho bé ăn thức ăn nhuyễn hoàn toàn, khi bé đã ăn thuần thức ăn nhuyễn, hãy chuyển sang cho trẻ ăn thức ăn nghiền hay băm nhỏ để tập cho bé nhai.

Ăn bao nhiêu là đủ?

Ở giai đoạn từ 6 - 12 tháng tuổi, lượng sữa bé cần mỗi ngày từ 750 - 1.000ml. Lúc này, bé đã có thể cho bé tập ăn dặm. Chế độ cho trẻ ăn dặm nên chú ý, bé sẽ tăng dần lượng bột và giảm dần lượng sữa.

6 tháng tuổi, ngoài bú mẹ, bé đã có thể ăn hai bữa bột mỗi ngày. Bột cereals bé cần có bột gạo, thêm một ít dầu ăn và nước (ví dụ: thịt nghiền, gan xay, cá xay, ruốc thịt...) và rau củ (rau xanh xay nát, đậu phộng, khoai tây...) Để luyện kỹ năng nhai và tiêu hóa kích thích cho răng phát triển, mẹ có thể cho bé ăn dặm thêm bánh quy, táo, lê...

Trước 8 - 9 tháng tuổi, hàng ngày có thể ăn hai đến ba bữa cháo và một đến hai bữa ăn phụ. Món ăn phụ có thể là sữa chua, hoa quả xay... Thức ăn phụ để trẻ thích nghi, nếu không, có thể thành phản ứng tiêu hóa, đau bụng, rau xanh. Nên cho vào cháo cereals bé một thìa nhỏ dầu ăn và vài giọt nước cốt chanh để dễ tiêu.

Trong rau xanh có chứa một số vitamin tan trong dầu, vì vậy, cho dầu ăn vào bát cháo cereals bé, sẽ giúp bé hấp thụ nhiều vitamin hơn. Nếu không có nước cốt chanh, bé có thể thay thế bằng nước ép trái cây. Nhưng đừng lạm dụng vì có thể ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa của bé. Bé cần ăn rau tươi, nếu không, khi lượng rau củ đưa vào nhiều, thì cơ thể trẻ sẽ phải hoạt động quá tải, nếu kéo dài, trẻ có thể bị suy và gây phù.

Sau khi trước 10 tháng tuổi, có thể chuyển sang cho trẻ ăn cháo cereals mỗi ngày 2 - 3 bữa.

Chế độ cho trẻ ăn dặm

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 11 Tháng 3 2013 15:21 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:18

Thức ăn nào an toàn cho bé?

- **Thịt:** Nên chọn các loại thịt ít mỡ hay bột mỡ. Từ tháng 6 - 8 nên cho bé ăn thịt gà, cá. Sau 8 tháng bé ăn được tất cả các loại thịt, khoảng 1 muỗng canh mỡ hoặc bơ.

- **Bột đậu nành:** Là các loại bột gạo, bột ngũ cốc.

- **Rau củ:** Cho bé ăn tất cả các loại rau, khi bé mới bắt đầu tập ăn dặm nên tránh các loại rau củ có thể làm bé bị đầy bụng khó tiêu như các loại rau giàu nitrate (như rau diếp, củ cải đắng, bắp cải, củ cải tây...), tháng thứ 9 - 10 bé có thể ăn các loại rau này nhưng hãy ăn chỉ 1 - 2 lần/tuần.

- **Dưa hấu:** Nên cho bé ăn các loại dưa hấu ngọt, hãy ăn một muỗng vớt.

- **Trái cây:** Bé có thể ăn tất cả các loại trái cây, nên bắt đầu bằng nước ép trái cây tươi pha loãng, rồi dần dần ép trái cây tươi nguyên chất, nước ép cần bã và bé có thể ăn trái cây cắt miếng nhỏ.

Cách cho trẻ ăn bổ sung

Khi bắt đầu cho bé ăn dặm, cần tuân theo nguyên tắc: cho bé ăn từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc, từ tinh đến thô, từ một loại đến nhiều loại. Chọn loại thức ăn trong một bữa ăn để tăng lên khi sức khỏe cùng với bộ máy tiêu hóa của bé bình thường.

Cho trẻ ăn nhiều bữa trong 1 ngày. Nghiêm chỉnh theo dõi đúng thời gian bú cho ăn. Ban đầu cho ăn bổ sung có thể cho trẻ ăn nhiều bữa: 6 bữa, mỗi bữa cách nhau 2 giờ. Trong 6 bữa này có thể 3 bữa sữa và 3 bữa cho ăn bột loãng. Sau đó rút dần còn 5 bữa, có thể với 2 bữa bú, 3 bữa bột sữa sệt, tiến dần cho ăn 2 bữa bột đặc một ngày. Ăn bột xong có thể cho trẻ bú thêm nếu trẻ vẫn thèm bú.

Thứ hai, 11 Tháng 3 2013 15:21 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:18

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, Chủ nhật	Thứ 7
6h	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml
9h	<i>Bột thịt lợn:</i> Thịt lợn nạc: 10g Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột thịt gà:</i> Thịt gà: 10g Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột sữa:</i> Sữa bột: 3 thìa Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột trứng:</i> Trứng gà: 1/2 quả (lòng đỏ) Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê
10h	Chuối tiêu: 1/3 quả	Đu đủ: 50g	Hồng xiêm: 1/3 quả	Xoài: 50g
11h	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ	Bú mẹ
14h	<i>Bột sữa:</i> Sữa bột: 3 thìa Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột thịt lợn:</i> Thịt lợn nạc: 10g Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột thịt gà:</i> Thịt gà: 10g Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê	<i>Bột sữa:</i> Sữa bột: 3 thìa Bột gạo: 10g Dầu ăn: 5g Lá rau xanh: 1 thìa cà phê
16h	Nước cam	Nước cam	Nước cam	Nước cam
18h	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml	Bú mẹ hoặc sữa ngoài: 150 - 200ml

- Từ 19h cho trẻ bú mẹ hoặc uống sữa ngoài theo nhu cầu của trẻ.