

Một vài lời khuyên thêm!!

Sự ăn ngon miệng ở trẻ có thể khác nhau rất nhiều tùy theo mỗi ngày, đặc biệt là từ một tuổi trở đi. Sau đây là vài lời khuyên và hướng dẫn để giúp cho quý vị.

Cha mẹ quyết định trẻ sẽ ăn **gì** và **khi nào** ăn, trẻ quyết định sẽ ăn **bao nhiêu**.

Nếu đến bữa ăn con quý vị không thấy đói thì có thể là vì chúng muốn ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày, hãy thử cho con ăn phần nhỏ mỗi 2 tiếng.

Hãy lưu ý là trẻ không uống quá nhiều sữa, nước ngọt hay nước trái cây giữa các bữa ăn, điều này có thể làm cho em ít muốn ăn hơn và dẫn đến việc các em khó ăn và gây gổ ngay bữa ăn.

Tiếp tục cho bé ăn các thức ăn mới, những thứ mà có thể bé quý vị chưa ăn qua bao giờ. Có thể phải thử cho bé ăn đến cả 10 lần thì bé mới chịu ăn thức ăn mới. Tuy vậy, đừng bao giờ ép buộc bé ăn.

Khuyến khích trẻ em thử ăn các thức ăn mới và khen ngợi sự cố gắng của em.

LUÔN LUÔN TRÔNG CHỪNG KHI BÉ ĐANG ĂN

Telephone 9239 5100	عربي 9679 9860	دري 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Türkçe
Internet www.greaterdandenong.com	فارسی 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский



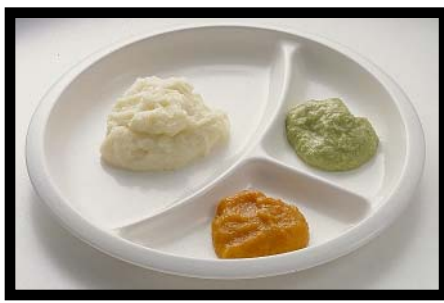
Tờ tài liệu này được ấn hành như là một phần của dự án chung “Thức ăn cho Mọi Người” của Toán Chăm sóc Sức khỏe Mẫu nhi của Thành Phố Greater Dandenong.

Các thức ăn đầu tiên cho em bé



Từ Bú mẹ hay Bú bình qua Tách và Muỗng

Ảnh được cung cấp bởi Meat & Livestock Australia



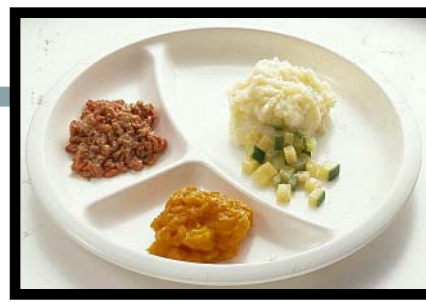
THỨC ĂN NHUỖN (tán nhuyễn)
1-3 muỗng cà phê, 1-2 lần
Khoảng 6 tháng tuổi

- Cho đến khoảng 6 tháng tuổi em bé chỉ cần sữa mẹ hay sữa formula và sữa vẫn là thức ăn quan trọng nhất. Các bữa ăn bằng muỗng cho ăn sau khi cho bé bú.
- Chỉ tập một lần một loại thức ăn mới và cho ăn thử này từ 3-5 ngày trước khi bắt đầu một thức ăn khác. Làm như vậy quý vị biết được nếu con có phản ứng với thức ăn đó.
- Đừng cho thêm vào thức ăn muối, đường hay mật ong.

Các loại thức ăn đầu được đề nghị cho ăn là:
ngũ cốc gạo - trộn với sữa mẹ, sữa formula hay nước nguội đã nấu chín. Loại thức ăn này có dồi dào chất sắt và ít nguy cơ gây dị ứng.

Rau cải Xay nhuyễn/tán nhỏ như cà-rốt, khoai tây, bí ngô, khoai lan, bông cải xanh, zu-khi-ni.

Trái cây xay nhuyễn/tán nhỏ như chuối, táo hay lê (chín) được nấu chín, dưa gan, trái bơ.



CÁC THỨC ĂN CỤC NHỎ (Tán nhỏ/Xay nhỏ)
Nửa tách, 2-3 lần
Khoảng 7-9 tháng tuổi

Bé có thể tập ăn **thức ăn có cục nhỏ, mềm và thức ăn được băm nhỏ**. Điều này sẽ khuyến khích bé tập nhai.

Thịt và các loại thức ăn khác - thịt bò, trườn, heo, gà, cá, gan, đậu, đậu lăng. Điều quan trọng cho sự phát triển tốt là cho bé ăn các thức ăn có nhiều chất sắt.

Các loại thức ăn ngũ cốc – mì, gạo, nuôi, bánh mì, ngũ cốc ăn sáng như weetbix, cháo, yến mạch xay hay bột hòn (cháo).

Các thức ăn có chất sữa – phô mát, sữa chua, sữa trứng.

Trái cây và Rau cải – rau cải được nấu cho mềm như bông cải, củ cải vàng, cà-rốt, rau bina, đậu Hà-lan.

Bé nên bắt đầu uống nước từ nước máy bằng tách. Chúng tôi không đề nghị quý vị cho bé uống nước trái cây vì nó chứa nhiều đường và có thể có hại cho răng đang phát triển.

Nếu trong gia đình có tiền sử rõ rệt bị dị ứng thì không nên cho các em ăn các thức ăn có chất sữa, cá và ngũ cốc làm từ lúa mì cho đến khi bé 12 tháng tuổi.



THỨC ĂN MIÉNG NHỎ (thái nhỏ)
Từ 9-12 tháng, 3 bữa ăn

- Khuyến khích bé tự dứt ăn, cho bé cái muỗng và ăn chung với toàn gia đình.
- Bé có thể bú sữa mẹ hay sữa formula từ 3-4 lần mỗi ngày, thường là sau khi ăn.
- Sữa tươi có thể cho vào pudding và sữa trứng, và sau đó uống sữa từ tách kể từ 12 tháng tuổi.
- Bắt đầu tập cho ăn trứng và sau đó thức ăn có trứng. Cho ăn ít khi mới bắt đầu, ½ muỗng cà phê lòng đỏ mềm cho đến khi ăn nguyên lòng đỏ trứng và sau đó lặp lại với lòng trắng trứng. Phản ứng với trứng có thể là nổi đỏ hay sưng xung quanh miệng, ngưng cho ăn trứng và liên lạc ngay với bác sĩ để được hướng dẫn.
- Không nên cho em bé dưới 12 tháng tuổi dùng mật ong, vì mật ong có thể có vi khuẩn và có thể làm cho bé bệnh.

Ở khoảng 12 tháng bé nên uống mọi thức uống bằng tách (không còn dùng bình sữa nữa vì điều này có thể gây hại cho các răng mới) và ăn các thức ăn của gia đình.

Khi tập cho bé ăn các thức ăn mới quý vị cũng nên ăn thức ăn này để làm gương cho bé.