

# Các Loại Thực Phẩm Giúp Trẻ Em Khôn Lớn

## Foods to Grow On



Missouri Department of Health and Senior Services  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570, Jefferson City MO 65102-0570  
Telephone: 573-751-6204

Theo luật liên bang và chính sách qui định của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, cơ quan này không được phép phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia nơi xuất thân, giới tính, tuổi, hoặc tình trạng tàn tật. Để khiếu nại về các trường hợp phân biệt đối xử, xin gửi thư tới địa chỉ USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 hoặc gọi số (202) 720-5964 (tiếng nói và TDD). USDA là hằng số cung cấp cơ hội công bằng.

Có thể lấy ấn phẩm này dưới dạng khác dành cho người tàn tật bằng cách liên lạc với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Những người khiếm thính và khiếm thính có thể gọi số 1-800-735-2966. Số điện thoại tiếng nói 1 800-735-2466.

HÃNG SỞ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ/CUNG CẤP CƠ HỘI CÔNG BẰNG  
Các dịch vụ được cung cấp trên cơ sở không phân biệt đối xử.

#638/10-05



### Từ Sơ Sinh tới 12 Tháng Tuổi

### Birth to 12 Months

Vietnamese

Tiếng Việt

## Các Loại Thực Phẩm Giúp Trẻ Em Khôn Lớn Từ Sơ Sinh tới 12 Tháng Tuổi

Đây là cuốn cẩm nang hướng dẫn có các thông tin về dinh dưỡng dành cho các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ nhỏ. Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con quý vị phát triển thể chất và trí tuệ.

Thói quen ăn uống được hình thành từ khi các em còn rất nhỏ. Các bậc cha mẹ có thể giúp các em phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh bằng cách cho các em ăn những loại thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng trong không khí thật vui vẻ.

Tập sách này chỉ là tài liệu hướng dẫn. Mỗi em bé có cách ăn uống khác tùy theo tốc độ lớn, độ tuổi, mức độ hoạt động, và nhiều yếu tố khác. Nếu quý vị có thắc mắc về các thông tin trong cuốn cẩm nang này, xin hỏi bác sĩ, y tá, chuyên viên dinh dưỡng, hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký hành nghề.



### Những Lời Khuyên về Cho Bé Ăn

- Cho con quý vị ăn các phần thức ăn nhỏ.
  - Các phần thức ăn lớn thường khiến em bé có cảm giác không muốn ăn.
  - Nếu con quý vị không thích một số loại thực phẩm nào đó, quý vị vẫn nên thử thay đổi cho em ăn loại thức ăn đó. Khẩu vị của trẻ em đối với thức ăn thường xuyên thay đổi.
  - Khi cho bé ăn một loại thức ăn mới, nên cho bé ăn cùng với đồ ăn mà em thích.
- Không cho ăn bữa nhẹ gần với bữa chính. Con quý vị có thể không ăn nhiều nếu bữa nhẹ gần với bữa chính.
- Tránh cho ăn đồ ngọt và khoai tây thái lát (chip).
- Không để con quý vị đi ngủ trong khi đang ngâm bình sữa, nước trái cây hoặc các loại nước ngọt khác vì việc này có thể gây sâu răng, rụng răng sữa sớm, và cũng có thể gây viêm tai.
- Tránh các loại đồ ăn tròn hoặc cứng có thể gây nghẹn như xúc xích hotdog, nho, hạt quả, kẹo cứng, nho khô, bắp rang, táo xắt miếng, cà-rốt sống, súp lơ, và củ cải.
- Tránh các loại đồ ăn có thể thay thế các loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng và hình thành “sở thích ăn đồ ngọt” ở trẻ em như bánh cookies, các loại bánh nướng, cối sấy có tẩm đường, kẹo, bánh gatô, “Kool-Aid,” các loại đồ uống nhẹ, và đồ uống trái cây có hương vị nhân tạo.
- Không cho con quý vị ăn mật ong.

### Về Các Loại Rau và Trái Cây Có Thể Gây Nghẹn

Do em bé có nguy cơ bị nghẹn, nên KHÔNG cho em bé ăn các loại rau và trái cây sau đây:

- Rau sống (bao gồm cả hạt đậu xanh, đậu đũa, cần tây, cà-rốt, v.v...)
- Nguyên cả bắp ngô đã nấu chín hoặc đang còn sống
- Trái cây đóng lon nguyên miếng
- Các miếng trái cây tươi và cứng như táo, lê, hoặc dưa
- Nguyên trái nho, dâu, anh đào, dưa tây xắt thành miếng tròn, hoặc cà chua bi hoặc cà chua nhỏ (cắt các loại thực phẩm này thành các miếng cỡ một phần tư in-sơ, vứt bỏ hạt và cuống trước khi cho trẻ em lớn tuổi hơn ăn)
- Trái cây sấy khô chưa nấu chín (kể cả nho khô)



## 10 tới 12 tháng tuổi



### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ	2 tới 4 lần ăn trong 24 giờ hoặc
Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt	120 tới 24 ao-xơ trong 24 giờ
Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh	8 tới 10 muỗng canh trong một ngày, trộn với sữa mẹ hoặc sữa pha chế
Rau	6 tới 12 muỗng canh trong một ngày
Trái Cây	6 tới 12 muỗng canh trong một ngày
Nước Trái Cây	4 tới 6 ao-xơ trong một ngày
Thịt/Các Loại Thực Phẩm Thay Thế Thịt	3 tới 4 muỗng canh trong một ngày
Trứng Nguyên Quả	khi được 12 tháng tuổi
Bánh Mì Nướng	1/2 hoặc 1 lát một ngày
Mì Nui Macaroni hoặc Mì	4 tới 6 muỗng canh



Con quý vị sẽ ăn đa số các loại thức ăn mà mọi người trong nhà thường ăn và tập tự xúc ăn. Em bé sẽ dùng ngón tay để lấy thức ăn, và có thể tập dùng muỗng. Em thường sẽ làm vãi tung tóe khi tập tự xúc ăn.

**Các Loại Thức Ăn Có Thể Dùng Ngón Tay** - Cà-rốt nấu chín (cắt cà-rốt thành các miếng cỡ một phần tư in-sơ), đậu xanh nấu chín, chuối xắt miếng, lê xắt miếng, đào xắt miếng, dưa hấu (không có hạt), dưa tây mềm (không có hạt), phở mát xắt miếng, bánh qui giòn, và mì nui macaroni.

**Giảm Khẩu Vị** - Khi gần được một tuổi, con quý vị sẽ ngừng phát triển nhanh và khẩu vị của em sẽ bị giảm. Quý vị sẽ nhận thấy con quý vị không bú sữa mẹ hoặc uống sữa pha chế nhiều như trước và dưỡng như có nhiều đồ ăn mà em thích hoặc không thích.



## Em Bé Mới Sinh của Quý Vị

Con quý vị có thể phải mất từ hai tới ba tuần hoặc có thể lâu hơn để làm quen với lịch trình các bữa ăn của mình. Giai đoạn từ hai tới bốn tuần tuổi là giai đoạn mà nhiều em bé nhanh thấy đói hoặc phát triển nhanh. Các em bé thường khóc khi đói bụng, nhưng không phải lúc khóc nào cũng là vì em đói ăn. Các em bé khóc khi các em cần vỗ cho hết trớ, muốn được bồng, muốn thay tã, hoặc muốn mút.

Em bé bụ bẫm không có nghĩa là em bé khỏe mạnh. Việc cho bé ăn quá nhiều trong năm đầu tiên có thể gây ra những vấn đề về dinh dưỡng trong suốt cả đời.

Đối với những em bé được bú sữa mẹ, vào tuần đầu tiên sau khi bé ra đời, quý vị nên đánh thức bé dậy hai tới ba giờ một lần (cả ngày và đêm) nếu bé ngủ giấc dài. Việc đánh thức bé cũng sẽ giúp quý vị tiết sữa. Thông thường, những em bé bú sữa mẹ sẽ thức giấc từ hai tiếng rưỡi cho tới ba tiếng một lần.

Đối với những em bé bú bình, vào tuần đầu tiên sau khi bé ra đời, quý vị nên đánh thức bé dậy ba giờ một lần (cả ngày và đêm) nếu bé ngủ giấc dài.

Thời gian cho bé ăn có thể kéo dài từ 15 tới 30 phút. Hãy thư giãn và tận hưởng những giây phút ở bên cạnh con quý vị. Luôn bồng con quý vị chặt nhưng ở mức vẫn cảm thấy thoải mái. Vào giờ ăn, các em bé nhận được nguồn dinh dưỡng từ thức ăn và tình yêu thương của người cho bé ăn. Khi được bốn tới sáu tháng tuổi, đa số các em bé có cân nặng gấp đôi mức cân nặng khi sinh, và thường sẽ nặng gấp ba lần khi các em được mười hai tháng tuổi.

## Cho con bú sữa mẹ

Những lời khuyên về việc cho con bú sữa mẹ:

- Rửa tay của quý vị trước mỗi lần cho bé bú.
- Tìm một nơi thật thoải mái để cho con bú để quý vị có thể cảm thấy thư giãn.
- Tư thế thông dụng nhất là tư thế bồng.
- Em bé nằm nghiêng sang một bên, mặt hướng về quý vị, bụng hướng về phía bụng của quý vị.
- Giữ bầu vú ở tư thế hình chữ "C", nghĩa là các ngón tay đặt dưới bầu vú, còn ngón cái đặt phía trên cùng.
- Chà nút vú vào môi của em bé cho tới khi em há miệng. Con quý vị sẽ ngậm cả phần nút vú và khoảng một in-sơ vùng quầng vú (vùng sậm màu ở xung quanh nút vú) vào miệng. Khi em bé đã ngậm nút vú, đưa bé vào gần người quý vị. Mũi và cằm của em bé phải chạm vào bầu vú của quý vị.
- Con quý vị có thể muốn bú một hoặc cả hai bầu vú. Hãy chờ cho tới khi bé ngừng bú và tự nhả bầu vú trước khi chuyển sang bầu vú bên kia. Nếu con quý vị chỉ bú một bên, thì trong lần bú tiếp theo của bé, quý vị nên bắt đầu cho bé bú ở bầu vú bên kia.
- Cho con quý vị bú vào bất kỳ lúc nào em muốn. Trong 24 giờ, trẻ sơ sinh thường bú từ 8-12 lần.
- Con quý vị không cần dùng thêm nước hoặc sữa pha chế vì sữa mẹ là thực phẩm hoàn hảo cho bé.
- Mặc dù một số em bé không q sau khi ăn, nhưng quý vị cần luôn tìm cách vỗ hết trớ cho bé sau mỗi lần cho bé bú ở mỗi bên vú.
- Trẻ sơ sinh sẽ đi tiểu từ sáu tới tám lần và đi cầu ít nhất hai lần trong một ngày.
- Quý vị có thể trở lại làm việc mà vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ bằng cách bơm sữa và cất sữa trong tủ lạnh hoặc tủ đá cho tới khi quý vị cho bé ăn.

Để biết thêm chi tiết về dụng cụ bơm sữa và cách bảo quản, hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị, chuyên gia dinh dưỡng của chương trình WIC, hoặc cố vấn viên về cho con bú sữa mẹ.



## 8 tới 10 tháng tuổi

### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ ..... 2 tới 5 lần ăn trong 24 giờ hoặc khi bé đòi ăn

Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt ..... 26 tới 28 ao-xơ trong 24 giờ

Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh ..... 8 tới 12 muỗng canh trong một ngày, trộn với sữa mẹ hoặc sữa pha chế

Rau ..... 6 tới 10 muỗng canh trong một ngày

Trái Cây ..... 6 tới 10 muỗng canh trong một ngày

Nước Trái Cây ..... 4 ao-xơ một ngày

Thịt/Các Loại Thực Phẩm Thay Thế Thịt ..... 1 tới 3 muỗng canh trong một ngày

Bánh Mì Nướng Khô ..... khi cần

Thêm: Phó Mát và Sữa Chua

### Phó Mát

- Phó mát đã gạn kem (cottage cheese) và phó mát vàng loại nhẹ

### Sữa Chua (Yogurt)

- Loại sữa chua không pha thêm hương vị, không có hạt quả hoặc vỏ trái cây



Ở lứa tuổi này, nên khuyến khích trẻ em tự ăn rau và trái cây đã nấu chín. Đồng thời, cho em ăn vụn bánh mì hamburger, thịt meatloaf mềm, thịt gà mềm, cá thu (loại đóng gói ngâm trong nước), các miếng thịt bò và thịt heo mềm xé nhỏ.

## thông tin khác cho trẻ em từ 7 tới 8 tháng tuổi

# Cho bú sữa bình

### Đậu Đậu

- Đậu là nguồn dinh dưỡng rất tốt để thay thế cho thịt. Ninh đậu cho tới khi mềm. Không nên thêm gia vị hoặc chất béo.
- Chà đậu đã nấu chín qua rổ sàng để loại bỏ vỏ đậu. Pha loãng bằng nước đậu ninh gạn ra khi nấu.

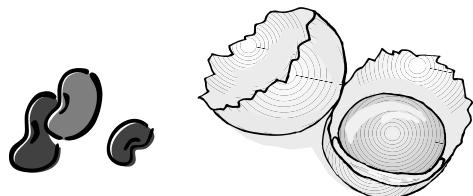
### Lòng Đỏ Trứng

- Chỉ dùng lòng đỏ (phần màu vàng của quả trứng). **Không** cho bé ăn lòng trắng trứng cho tới khi bé được một tuổi để tránh nguy cơ bị phản ứng dị ứng.
- Dùng nĩa nghiền nát lòng đỏ trứng đã luộc chín và trộn với một chút sữa mẹ hoặc sữa pha chế.
- Trước hết, bắt đầu cho bé ăn một muỗng cà phê lòng đỏ trứng và dần dần tăng số lượng hàng ngày cho tới khi bé ăn được cả phần lòng đỏ trứng.

### Sữa Pha Chế trong Ly

- Dùng một chiếc ly nhựa nhỏ có tay cầm hai bên.
- Mỗi lần, cho bé ăn từ hai tới bốn ao-xơ hoặc ít hơn. Khi bé tập cầm ly, cho bé dùng ly mỗi ngày một lần. Dần dần tăng mức độ sử dụng ly và giảm bớt mức độ sử dụng bình sữa.

Ở lứa tuổi này, nên cho con quý vị ăn thức ăn của mọi người trong gia đình. Điều quan trọng là cần phải cho em ăn những loại thức ăn khuyến khích phản xạ nhai. Hạn chế các loại thức ăn xay nhuyễn. Trước hết, phải bắt đầu bằng các loại thức ăn dễ nghiền nhuyễn như khoai tây, cà-rốt đã nấu chín và chuối. Sau đó, thêm các loại rau và trái cây khác đã nấu chín.



### Các lời khuyên về cho bú sữa bình:

- Pha sữa theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Dùng nước sôi hoặc nước đóng chai cho tới khi con quý vị được bốn tới sáu tháng tuổi. Trong đa số các trường hợp, quý vị có thể sử dụng nước máy sau khi em được sáu tháng tuổi một cách an toàn.
- Lỗ trên núm vú cần phải đủ lớn để sữa dễ chảy ra nhưng không lớn tới mức sữa chảy ra quá nhanh khiến em bé không bú kịp.
- Sau khi mở lon sữa nước, cần đậy lại và giữ lạnh ngay. Dùng sữa pha chế đã được giữ lạnh đó trong vòng 48 giờ.
- Nếu nhà quý vị không có tủ lạnh, dùng sữa bột pha chế. Chỉ pha một bình sữa với lượng vừa đủ cho mỗi lần bé ăn.
- Không** sử dụng lượng sữa pha chế còn thừa lại trong bình cho lần ăn tiếp theo của bé.
- Mỗi lần cho bé ăn, không ép bé bú hết bình. Nếu quý vị ép em ăn, điều đó có thể khiến khó cho bé ăn hơn khi bé lớn.
- Khi cho em bé ăn, nghiêng bình để núm vú ngập sữa.
- Khi cho bé bú, không khí sẽ vào theo. Việc vỗ hết trớ sẽ giúp khí bị mắc kẹt thoát ra ngoài. Nên vỗ hết trớ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ sau khi cho ăn từng ao-xơ sữa một.
- Không** dựng đứng bình sữa trong khi cho bé ăn. Biến thời gian cho bé ăn trở thành những giây phút ấm áp và vui vẻ cho quý vị và con quý vị.
- Không** tẩm đường hoặc các đồ ngọt khác lên núm vú để dụ em bú bình.
- Không** làm đông lạnh sữa pha chế dành cho trẻ sơ sinh.
- Không** dùng lò vi ba (microwave) để hâm nóng bình sữa hoặc sữa pha chế.



## Từ Sơ Sinh tới 4 tháng tuổi

Trong những tháng đầu tiên sau khi ra đời, em bé chỉ cần sữa mẹ hoặc sữa pha chế có thêm chất sắt. Không cần phải cho con quý vị ăn thức ăn đặc trước khi em được bốn tháng tuổi bởi vì:

- Sữa mẹ và sữa pha chế có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết để con quý vị phát triển khỏe mạnh.
- Con quý vị vẫn chưa có các kỹ năng để ăn thức ăn đặc.
- Việc cho ăn thức ăn đặc quá sớm sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh dị ứng và có thể dẫn tới tình trạng ăn quá nhiều và mập phì.

Tất cả các em bé đều khác nhau; bởi vậy, mức độ thường xuyên và lượng thức ăn cho mỗi lần cũng sẽ khác nhau.

### Cho con quý vị ăn:

#### Sữa mẹ

Từ sơ sinh tới

3 tháng tuổi.....6 tới 10 lần cho ăn trong 24 giờ hoặc khi em đòi bú trong một khoảng thời gian tối thiểu là 10-15 phút

3 tới 4

tháng tuổi.....5 tới 8 lần bú trong 24 giờ hoặc  
  khi em đòi bú trong một khoảng thời gian tối thiểu là 10-15 phút

hoặc

#### Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt

Từ sơ sinh tới 1 tháng tuổi

1 tới 2 tháng tuổi

2 tới 3 tháng tuổi

3 tới 4 tháng tuổi



20 tới 24 ao-xơ trong 24 giờ
20 tới 24 ao-xơ trong 24 giờ
28 tới 30 ao-xơ trong 24 giờ
30 tới 33 ao-xơ trong 24 giờ

## 7 tới 8 tháng tuổi

### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ.....4 tới 6 lần cho bú trong 24 giờ hoặc khi đòi bú

#### Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt

26 tới 32 ao-xơ trong 24 giờ

#### Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh

6 tới 8 muỗng canh trong một ngày, trộn với sữa mẹ hoặc sữa pha chế

#### Rau

4 tới 6 muỗng canh một ngày

#### Trái Cây

4 tới 6 muỗng canh một ngày

#### Nước Trái Cây

2 tới 4 ao-xơ một ngày

#### Bánh Mỳ Nướng

khi cần

Thêm: **Sữa Pha Chế trong Ly, Thịt, Đậu Khô và Lòng Đỏ Trứng**

### Thịt

- Trước hết, hãy bắt đầu cho bé ăn một muỗng cà phê thịt xay nhuyễn lọc lấy nước, không pha thêm gia vị và dần dần tăng lên thành hai muỗng canh.
- Mua loại thịt đã xay lấy nước và không cho thêm gia vị như thịt gà, thịt gà tây, hoặc thịt bò, thay vì các bữa ăn kết hợp cả thịt và rau.
- Không** nên thêm gia vị như muối, tiêu, chất béo, nước xốt chấm thịt, hoặc tương cà chua.

### Bánh Mỳ Nướng Giòn

- Trẻ em không cần bánh cookies hoặc các loại đồ ngọt khác vì đường có hại cho hàm răng.
- Bánh mỳ nướng giòn Zwieback có thể vỡ ra thành những vụn nhỏ; vì vậy, lưu ý thật kỹ tới con quý vị để phòng em có các dấu hiệu bị nghẹn thức ăn.

## 6 tới 7 tháng tuổi



### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ ..... 4 tới 6 lần bú trong 24 giờ hoặc khi đòi bú  
hoặc

Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt ..... 30 tới 32 ao-xơ trong 24 giờ

Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh ..... 4 tới 5 muỗng canh một ngày,  
trộn với sữa mẹ hoặc sữa pha  
chế

Rau Nghiền Lấy Nước ..... 3 tới 4 muỗng canh hoặc 1/2 lọ  
trong 24 giờ

**Thêm:** Trái Cây Nghiền Lấy Nước, Nước Trái Cây và Bánh Mì Nướng Giòn

### Trái Cây

- Khi bắt đầu cho bé ăn, mỗi lần chỉ cho bé ăn một loại trái cây nghiền lấy nước. Bắt đầu cho ăn ở mức một muỗng canh và tăng dần lên thành ba muỗng canh trong một ngày.
- Các món tráng miệng trái cây thường có nhiều calori hơn và ít sinh tố hơn so với trái cây nghiền lấy nước.
- Không** cho ăn các món tráng miệng bằng trái cây nếu các món đó có đường.



### Nước Trái Cây

- Hai tới bốn ao-xơ một ngày. Dùng loại nước trái cây dành cho trẻ nhỏ được bổ sung sinh tố C.
- Đầu tiên, nên cho bé uống nước táo hoặc nước nho trắng. **Không** cho uống nước trái cây chua cho tới khi bé được một tuổi để tránh các phản ứng dị ứng có thể xảy ra.
- Không** cho uống nước trái cây bằng bình vì làm như vậy có thể gây sâu răng. Cho bé uống nước trái cây bằng ly.
- Dùng nước trái cây nguyên chất 100%. Không dùng các loại đồ uống có hương vị trái cây như "Kool-Aid" hoặc soda.

## 4 tới 5 tháng tuổi



Đây là thời gian thích hợp để bắt đầu cho con quý vị ăn thức ăn đặc.

### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ ..... 5 tới 8 lần bú trong 24 giờ hoặc khi em đòi bú  
hoặc

Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt ..... 32 tới 34 ao-xơ trong 24 giờ

**Thêm: Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh**

**Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh** - Mỗi em bé đều có tốc độ phát triển riêng. Dấu hiệu cho thấy con quý vị bắt đầu ăn được thức ăn đặc là khi em:

- Có thể tự ngồi thẳng và giữ thẳng đầu
- Há miệng khi em nhìn thấy muỗng
- Không dùng lưỡi đẩy muỗng ra

Thức ăn đặc đầu tiên cho em bé nên là ngũ cốc sấy. Ăn thức ăn đặc là một kỹ năng mới đối với con quý vị. Ngũ cốc sấy giúp các em có năng lượng để phát triển và cung cấp chất sắt có lợi cho máu.

Cho bé ăn các loại ngũ cốc sấy chỉ có một loại ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh, thí dụ như gạo, yến mạch, hoặc lúa mạch để tránh nguy cơ mắc các bệnh dị ứng như tiêu chảy, ối mửa, và nổi mẩn. Nên chờ tới khi con quý vị được tám tháng tuổi mới nên bắt đầu cho em ăn ngũ cốc làm bằng lúa mì, ngũ cốc hỗn hợp, và ngũ cốc có nhiều đạm.

Trong thời gian đầu, chỉ nên cho bé ăn một muỗng canh ngũ cốc khô trộn với hai tới ba muỗng canh sữa mẹ hoặc sữa pha chế; pha loãng. Khi bé lớn hơn, quý vị có thể dần dần pha ngũ cốc đặc hơn và tăng số lượng lên thành hai muỗng canh trong một ngày.

- Dùng muỗng nhựa nhỏ để cho bé ăn, chứ không dùng bình sữa hoặc ly cho ăn dành cho trẻ sơ sinh.
- Đổ bỏ số ngũ cốc còn thừa sau khi cho bé ăn.
- Không** cần phải cho con quý vị ăn ngũ cốc sấy có đường hoặc bơ thực vật.

## 5 tới 6 tháng tuổi



### Cho con quý vị ăn:

Sữa mẹ ..... 5 tới 6 lần bú trong 24 giờ hoặc khi đòi bú

hoặc  
Sữa Pha Chế Có Thêm Chất Sắt ..... 32 tới 34 ao-xơ trong 24 giờ

Ngũ Cốc Sấy dành cho Trẻ Sơ Sinh ..... 2 tới 3 muỗng canh ngũ cốc  khô một ngày, trộn với sữa

mẹ hoặc sữa pha chế

**Thêm:** Rau Nghiền Lấy Nước

### Rau Nghiền Lấy Nước

- Rau là nguồn cung cấp các loại sinh tố và khoáng chất cần thiết để giúp trẻ em phát triển và khôn lớn. Rau cũng cung cấp chất xơ để ngừa táo bón.
- Khi bắt đầu, mỗi lần chỉ cho bé ăn một loại rau nghiền lấy nước, không cho thêm gia vị. Lúc này, bé thường thích các loại rau màu vàng/màu cam như cà-rốt, bí đao, và khoai lang. Sau đó, cho các em ăn đậu quả, đậu xanh, rau bina, và củ cải đường.
- Khi được sáu tháng tuổi, cơ thể các em sẽ tiêu hóa được rau bina, củ cải đường, cà-rốt, rau cải, và rau cải collard green, cho dù là loại trồng ở nhà hay được chế biến sẵn mua tại tiệm.
  - Đối với những em bé nhạy cảm với nồng độ đạm (nitrate) cao, chỉ  nên cho các em ăn cà-rốt, củ cải đường, và rau bina được chế biến  hoặc nghiền nát mua tại tiệm. Một biện pháp để phòng thông thường  cho tất cả các em bé là chỉ cho ăn một tới hai muỗng cà phê rau cải  collard green hoặc rau cải turnip, cà-rốt, củ cải đường, rau bina đóng  lon hoặc do nhà trồng, và cho bé ăn từng loại một.
- Lúc đầu, chỉ cho bé ăn một muỗng canh rau nghiền lấy nước và tăng dần lên thành ba muỗng canh.

- Cố gắng cho bé ăn cùng một loại rau nghiền lấy nước trong ba tới năm ngày. Lưu ý tới bất kỳ phản ứng nào, thí dụ như tiêu chảy, buồn nôn, và nổi mẩn. Không cho ăn hai loại thực phẩm mới cùng một lúc.
- Các loại thức ăn tự chế biến dành cho trẻ nhỏ thường dễ làm và có thể giúp tiết kiệm tiền.
- Không** cho thêm muối, thêm chất béo, và gia vị vào thức ăn của con quý vị.
- Các lọ đựng đồ ăn cho trẻ em đã được chế biến sẵn mà quý vị mua ngoài tiệm cần phải được làm lạnh ngay và dùng trong vòng 48 giờ sau khi mở.
- Chỉ hâm nóng lượng thức ăn vừa đủ cho mỗi lần bé ăn. Không hâm nóng cả lọ.
- Dùng một chiếc đĩa nhỏ. **Không** cho ăn trực tiếp từ lọ. **Không** sử dụng lại thức ăn thừa cho lần ăn tiếp theo.

