New Jersey WIC

Hướng Dẫn Cách Cho Các Em Bé Khỏe Mạnh Ăn Uống

Tứ lúc mới sanh cho tới 8 tháng tuổi

Thức ăn	Sõ sinh tới 3 tháng	4-6 tháng	6-8 tháng
Sữa Mẹ	Cho con bú sữa mẹ khoảng từ 10-12 lần mỗi 24 giờ trong tháng đầu tiên. Cho ăn khoảng từ 8-10 lần mỗi 24 giờ trong tháng thứ 2 và thứ 3.	Cho con bú sữa mẹ khoảng từ 7-9 lần trong 24 giờ	Cho con bú sữa mẹ khoảng từ 4-6 lần trong 24 giờ
Có thêm chất sắt Sữa pha sẵn dành cho em bé	0-1 tháng: 18-24 oz 1-2 tháng: 22-28 oz 2-3 tháng: 24-32 oz	4-5 tháng: 25-40 oz 5-6 tháng: 25-45 oz	24-32 oz Cho uống bằng ly
Gạo sấy cereal & bánh mì	KHÔNG	• Gạo sấy cereal có thêm chất sắt cho em bé, đút bằng muỗng. Bắt đầu từ 2-4 muỗng xúp gạo sấy cereal, trộn với sữa mẹ, sữa pha sẵn hoặc nước, cho ăn hai lần một ngày	• Tất cả các loại gạo sấy trơn cereal đóng hộp dành cho em bé, (2-4 muỗng xúp) cho ăn hai lần một ngày • Từ từ cho ăn thử bánh lạt (crackers), gạo sấy khô không có chất ngọt, zwieback và bánh mì nướng 1 khẩu phần, cho ăn hai lần một ngày
		• Đừng thêm đường, nước si rô làm bằng bắp, hoặc nước si rô Karo vào thức ăn. Không cho ăn một trong năm đầu.	
Nước trái cây	KHÔNG	KHÔNG	• Nước trái cây nguyên chất 100% có Vitamin C Cho uống bằng ly cỡ dành cho trẻ em, 1-2 oz, hai lần một ngày
Rau	KHÔNG	KHÔNG	• Nghiền trái bí mùa đông (winter squash), đậu hoa (sweet peas), đậu xanh (green beans), cà rốt và rau bi na (spinach), bỏ lọ hoặc nấu 2 muỗng xúp, hai lần một ngày
Trái cây	KHÔNG	KHÔNG	• Ăn sống hoặc nấu chín chuối nghiền, táo thắng nước đường, trái cây đóng trong lọ • Tránh ăn trái cây tráng miệng 2 muỗng xúp, hai lần một ngày
Thực phẩm có chất đạm	KHÔNG	KHÔNG	• Thịt hoặc gia cầm, để trơn, thái nhỏ, bỏ lọ (tránh món ăn tối hỗn hợp giữa thịt/rau)1-2 muỗng xúp, hai lần một ngày • Sữa chua trơn, 1-2 muỗng xúp/ngày
Nước	KHÔNG	KHÔNG	2-4 oz, hai lần một ngày

Nên nhớ:

- Chỉ dùng bình cho em bé ăn để đựng sữa mẹ, sữa pha sẵn hoặc nước mà thôi.
- Đừng cho em bé uống Kool-Aid, Hi-C, soda hoặc fruit punch. Các loại nước này phần lớn là chất đường và có thể làm hại răng của em bé.
- Em bé cần sữa mẹ hoặc sữa pha chế sẵn có thêm chất sắt trong năm đầu.
- Tiếp tục cho con bú sữa mẹ cho tới chừng nào mà quý vị và em bé còn ưa thích.

Khi bắt đầu ăn đồ đặc:

- Thêm một món ăn lạ mỗi lần cho ăn.
- Đợi ít nhất 5 ngày mới cho ăn thêm một món khác để em bé có thời gian làm quen với món này. Bằng cách này nếu em bé bị phản ứng quý vị sẽ biết ngay là loại thức ăn nào gây ra.
- Nếu quý vị mua thức ăn của em bé đựng trong lọ, hãy chọn loại chỉ có thịt, rau và trái cây, rồi sau đó trộn chúng lại theo khẩu vị của em bé. Bằng cách này quý vị sẽ được nhiều hơn so với số tiền mình mua!

Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đề nghị đặc biệt cho con bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu tiên, và tiếp tục cho con bú sữa mẹ ít nhất là 12 tháng hoặc hơn.

New Jersey WIC

Hướng Dẫn Cách Cho Các Em Bé Khỏe Mạnh Ăn Uống

Tứ 8 tới 12 tháng tuổi

Thức ăn	8-10 tháng	10-12 tháng
Sữa Mẹ	Cho con bú sữa mẹ 4 lần hoặc hơn trong 24 giờ	Cho con bú sữa mẹ 3 lần hoặc hõn trong 24 giờ
Có thêm chất sắt Sữa pha sẵn dành cho em bé	24-32 oz Cho uống bằng ly	16-24 oz Cho uống bằng ly
Gạo sấy cereal & bánh	• Tất cả các loại gạo sấy cereal trơn, đóng hộp dành cho em bé 2-3 muỗng xúp, hai lần một ngày • Bánh mì mềm như bánh bagels trơn, bánh mì ổ nhỏ và bánh muffin, hoặc gạo sấy khô cereal không làm ngọt 2-3 khẩu phần nhỏ	• Gạo sấy khô cereal không có chất ngọt, bánh mì nướng, bánh lạt (crackers), bánh mì, bánh bagels, bánh mì ổ nhỏ, bánh muffin trõn, gạo và bún 2-3 khẩu phần nhỏ
Nước trái cây	• Nước trái cây nguyên chất 100% có Vitamin C Cho uống bằng ly cỡ dành cho trẻ em, 1-2 oz, hai lần một ngày	• Nước trái cây nguyên chất 100% có Vitamin C Cho uống bằng ly cỡ dành cho trẻ em, 2 oz, hai lần một ngày
Rau	• Rau nghiền, nấu chín • Các miếng nhỏ mềm, bỏ gọn vào miệng 3-4 muỗng xúp, hai lần một ngày	• Rau nghiền, nấu chín • Các miếng nhỏ mềm, bỏ gọn vào miệng 1/4 ly, hai lần một ngày
Trái cây	• Trái cây tươi, mềm, bóc vỏ, hoặc trái cây đóng hộp trong nước hoặc nước trái cây,như chuối, lê và đào • Các miếng nhỏ mềm, bỏ gọn vào miệng, không có hột 3-4 muỗng xúp, hai lần một ngày	• Tất cả các loại trái cây tươi, mềm, bóc vỏ như chuối, lê và đào, dưa, trái thơm • Trái cây đóng hộp trong nước hoặc nước trái cây • Các miếng nhỏ mềm, bỏ gọn vào miệng, không có hột 1/4 ly, hai lần một ngày
Thực phẩm có chất	• Các miếng thịt, gia cầm hoặc cá nấu thật chín, nhỏ bỏ gọn vào miệng. Phó mát vừa ăn • Đậu nấu chín, lòng đỏ trứng, phó mát làm từ sữa gạn kem 2-3 muỗng xúp một ngày	• Các miệng mỏng thịt nạc mềm, thịt gà, cá, thịt xay nhuyễn hoặc cắt vụn, và các miếng phó mát mỏng 1 oz hoặc 1/4 ly, hai lần một ngày
Nước	2-4 oz, hai lần một ngày	2-4 oz, hai lần một ngày

Nên nhớ:

Thức ăn cần tránh trong 12 tháng đầu:

- Ăn tối lẫn lộn
- Thịt ba chỉ, thịt hộp, hot dogs
- Khoai tây chiên
- Rau trộn kem
- Bánh Put đinh
- Bánh quy, kẹo, bánh ngọt
- Thức uống có chất ngọt (trà đá, nước ngọt sô đa)

Các loại thực phẩm này có chứa rất nhiều chất mỡ và/ hoặc đường!

Thực phẩm có thể gây mắc nghẹn nõi các em nhỏ:

- Hot dogs
- Bơ đậu phọng
- Nho nguyên trái
- Trái dâu
- Các loại hạt đậu
- Kẹo cứng
- Bắp rang

Mỗi em bé đều khác nhau, hãy kiểm lại vối bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống để chắc chắn là em bé có được những thứ mà em cần.
Phỏng theo các Chương Trình WIC của Massachusetts và Maine.

2004
C0411