



Những Ý tưởng cho Bữa ăn chính và Bữa ăn nhẹ cho Trẻ 1 đến 3 Tuổi

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

Tôi nên cho con tôi ăn gì?

Hãy cho con bạn ăn cùng những thức ăn tốt cho sức khỏe mà bạn và gia đình bạn thích. Hãy cho con bạn ăn những thức ăn có mùi vị và kết cấu khác nhau. Bao gồm đa dạng các loại:

1. Rau củ và trái cây
2. Thực phẩm nguyên hạt
3. Thực phẩm giàu đạm

Đảm bảo rằng những thức ăn mà bạn cung cấp được nấu với rất ít hoặc không bỏ thêm muối hoặc đường. Bao gồm những thực phẩm có hàm lượng chất béo tốt cho sức khỏe cao hơn như là cá hồi, trái bơ và các loại bơ làm từ hạt.

Để tìm hiểu cách giúp con bạn ăn, xem [Tờ Thông tin của HealthLinkBC #69d Giúp Trẻ 1 đến 3 Tuổi Ăn uống Tốt.](#)

Tôi nên cho con tôi uống gì?

Bạn có thể tiếp tục cho con mình bú sữa mẹ cho đến khi bé 2 tuổi hoặc lớn hơn.

- Nếu con bạn không còn bú sữa mẹ, hãy cho trẻ uống 500 mL (2 chén) sữa bò nguyên kem tiệt trùng (Sữa có Hàm lượng Béo 3.25%) cùng các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Nếu con bạn không uống sữa bò, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết bạn có thể cho con uống gì
- Khi con bạn 2 tuổi, bạn có thể bắt đầu cho con uống các loại sữa có hàm lượng béo thấp hơn như sữa đã gạn kem, 1% hoặc 2%. Bạn cũng có thể cho con uống sữa đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất. Hạn chế lượng sữa hoặc sữa đậu nành không quá 750 mL (3 chén) mỗi ngày

Nước là thức uống tốt nhất khi con bạn khát. Cho trẻ uống nước giữa các bữa ăn chính và các bữa ăn nhẹ.

Trẻ con không cần các thức uống có đường như nước ngọt có ga, thức uống dành cho người chơi thể thao, sữa có đường, sữa đậu nành có đường có bổ sung dưỡng chất, nước trái cây 100%, các loại nước trái cây và thức uống có hương vị trái cây pha từ bột hoặc tinh thể.

Tất cả các loại nước trái cây, bao gồm nước trái cây 100%, đều có nhiều đường và ít chất xơ. Thay vào đó, hãy cho con bạn ăn trái cây nguyên trái.

Có những ý tưởng nào cho bữa ăn nhẹ cho con tôi?

- Ngũ cốc nguyên hạt hoặc yến mạch ăn với sữa
- Những miếng thịt bò, thịt gà hoặc đậu phụ đã nấu chín và rau củ nấu mềm có kích cỡ nhỏ vừa miệng còn thừa từ bữa ăn trước
- Sữa hoặc sinh tố trái cây nhiều sữa chua trong một cốc không có nắp đậy
- Sữa chua nguyên chất có các miếng trái cây tươi mềm
- Táo nghiền (applesauce) cùng bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt hoặc bánh mì dẹt roti
- Phô-mai bào sợi hoặc phô-mai cắt miếng vuông nhỏ ăn kèm bánh quy giòn nguyên hạt
- Một bánh nướng xốp (muffin) nhỏ ăn kèm với trái cây tươi
- Một lượng nhỏ bơ làm từ hạt trần (nut) hoặc hạt giống (seed) phết mỏng lên các bánh quy giòn nguyên hạt
- Trái bơ nghiền phết trên bánh mì nướng (toast) nguyên hạt
- Sữa chua và kem que trái cây
- Các miếng hình tam giác bánh mì pita nguyên hạt và sốt chấm làm từ hạt đậu

Có những ý tưởng nào cho các bữa ăn chính cho con tôi?

- Các miếng hình tam giác bánh mì sandwich trứng, salad cá ngừ hoặc thịt gà, ăn kèm với trái cây cắt nhỏ
- Sốt hummus, bánh mì pita làm từ bột mì nguyên cám và rau củ nấu mềm và dễ ngụy
- Gạo lứt ăn kèm với các miếng cá và đậu Hà Lan nấu chín
- Yến mạch ăn với sữa và táo mềm
- Bánh kếp (pancake) hoặc bánh quế (waffle) nguyên hạt có phết lớp mỏng bơ làm từ hạt và trái cây
- Trứng ốp-la (omelet) nhỏ hoặc trứng bác (scrambled eggs) ăn với rau củ nấu chín và bánh mì nướng nguyên hạt
- Các miếng đậu phụ nấu chín, khoai lang và mì ống (pasta) nguyên hạt
- Xúp hoặc cháo gạo ăn cùng với các miếng thịt, thịt gà hoặc cá nhỏ

- Bánh bắp tortilla nguyên hạt có nhân là hạt đậu hoặc thịt xay và sốt cà chua
- Xúp rau củ, đậu Hà Lan tách đôi hoặc hạt đậu ăn kèm với bánh quy giòn nguyên hạt hoặc bánh bao nguyên hạt
- Xúp cá ăn kèm với các bánh mì que nguyên hạt
- Mì ống macaroni nguyên hạt và phô-mai kèm với cá ngừ và đậu Hà Lan
- Mì ống nguyên hạt với sốt cà chua hoặc sốt thịt
- Thịt gà, thịt bò, thịt heo hoặc đậu phụ cắt thành miếng nhỏ xào cùng rau củ nấu mềm và gạo lứt
- Hạt đậu bỏ lò với bánh taco mềm hoặc bánh mì nướng nguyên hạt
- Súp chili và bánh mì làm bằng bột mì nguyên cám hoặc bột bắp
- Súp đậu lăng dahl hoặc đậu lăng ăn với cà chua xắt nhỏ và cơm nấu từ gạo nguyên hạt
- Rau củ mềm, sốt cà chua và phô-mai bào bỏ trên bánh mì pita làm bằng bột mì nguyên cám, vỏ pizza hoặc bánh nướng xốp Anh (English muffin)

Tôi có thể giúp con nhỏ của tôi ăn uống an toàn bằng cách nào?

Trẻ em dưới 4 tuổi có nguy cơ bị hóc nghẹn cao hơn trẻ lớn tuổi hơn và người lớn. Trẻ có đường thở nhỏ và kiểm soát việc nuốt kém hơn. Luôn luôn ở bên cạnh con bạn khi trẻ ăn và uống. Tránh cho con bạn ăn uống khi trẻ ở trên xe đang chạy hoặc ở trong xe đẩy.

Để tránh hóc nghẹn:

- Quan sát con bạn và đảm bảo rằng trẻ ngồi xuống khi ăn hoặc uống
- Khuyến khích trẻ ăn các miếng nhỏ và nhai kỹ thức ăn
- Nấu chín hoặc bào mỏng các loại rau củ cứng như cà-rốt
- Cắt các trái cây mềm thành các miếng nhỏ. Bỏ lõi, hạt và vỏ cứng trước khi cho trẻ ăn
- Bỏ xương và vẩy cá trước khi cho trẻ ăn. Bạn có thể cạo cá giữa các ngón tay để tìm và bỏ xương
- Cắt những thức ăn tròn như nho, cà chua bi và xúc xích theo chiều dài trước rồi cắt thành miếng
- Phết bơ đậu phộng mịn thành lớp mỏng lên bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn hoặc khuấy vào ngũ cốc nấu chín còn ấm
- Không cho con bạn ăn những thức ăn có tăm xia răng hoặc que xiên

Không cho con bạn:

- Đậu phộng nguyên hạt, hạt trần (nut), hạt giống (seed) hoặc bắp rang (bông ngô)
- Nho nguyên trái
- Cá có xương
- Trái cây khô như nho khô
- Kẹo cứng hoặc viên ngậm chống ho
- Kẹo cao su (gum) hoặc kẹo dẻo (marshmallow)
- Bơ đậu phộng, bơ làm từ hạt trần (nut) hoặc hạt giống (seed) bằng thìa

Để biết thêm thông tin về việc hóc nghẹn ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, xem [Tờ Thông tin của HealthLinkBC #110b Ngăn ngừa Hóc nghẹn cho Em bé và Trẻ nhỏ: Dành cho Những người Chăm sóc Trẻ](#).

Tôi chuẩn bị thức ăn an toàn bằng cách nào?

Trẻ nhỏ có nguy cơ cao hơn bị các bệnh do thức ăn. Các vi khuẩn như *E. coli*, *Salmonella* và *Listeria* bị tiêu diệt khi thức ăn được làm nóng đến nhiệt độ nấu an toàn. Để tránh bị các bệnh do thức ăn, không cho con bạn ăn:

- Thịt, cá hoặc thịt gia cầm sống hoặc nấu chưa chín. Đảm bảo rằng thịt, cá và thịt gia cầm được nấu đến nhiệt độ bên trong an toàn
- Các loại trứng sống hoặc trứng được nấu sơ qua. Các loại thực phẩm này có thể có trong sốt mayonnaise tự làm, các loại sốt và sốt trộn xà-lách hoặc cà-rem (kem) tự làm
- Sữa hoặc các sản phẩm sữa chưa tiệt trùng hoặc nước ép chưa tiệt trùng
- Rau mầm sống, như mầm cỏ đinh lăng (alfalfa), mầm cỏ ba lá (clover), mầm củ cải (radish) và giá đỗ. Chỉ cho trẻ ăn những rau mầm đã nấu chín hoàn toàn.

Nếu con tôi bị dị ứng thức ăn thì sao?

Nếu bạn có câu hỏi hay lo ngại gì về dị ứng thức ăn, hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, bác sĩ nhi khoa, chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hoặc y tá chuyên về sức khỏe công cộng.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về việc cho con ăn, xem Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi tại www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

Muốn biết thêm về các chủ đề của Tờ Thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.