



## Những Món ăn Đầu tiên cho Em bé Baby's First Foods

Cho bé bú sữa mẹ cho đến hai tuổi hoặc lâu hơn. Sữa mẹ là loại thức ăn duy nhất mà con bạn cần trong 6 tháng đầu đời. Nếu bạn không thể cho bé bú sữa mẹ, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc cho bé uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mua ở cửa hàng.

Nếu con bạn chỉ uống sữa mẹ, hoặc sữa mẹ và thêm một ít sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, thì bé cần bổ sung vitamin D dạng lỏng với liều lượng hàng ngày là 400 IU. Sữa mẹ có một ít vitamin D, không đủ để đáp ứng các nhu cầu của con bạn. Những em bé chỉ uống sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mua ở cửa hàng thì không cần bổ sung vitamin D. Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh đã được bổ sung vitamin D.

### Khi nào thì tôi bắt đầu cho con ăn các loại thức ăn đặc?

Lúc được khoảng 6 tháng tuổi, con bạn có thể bắt đầu ăn những thức loại thức ăn đặc. Đến lúc này, cơ thể bé cần nhiều chất dinh dưỡng hơn, đặc biệt là chất sắt. Bé cũng đã sẵn sàng để tập ăn các loại thực phẩm có kết cấu khác nhau.

Con bạn có thể đã sẵn sàng để bắt đầu ăn các món ăn đặc nếu bé có thể:

- Ngẩng đầu lên
- Ngồi dậy và đổ người về phía trước
- Chờ, mở miệng và ngậm môi xung quanh thìa
- Nhặt thức ăn lên và cố gắng đưa thức ăn vào miệng, và
- Cho bạn biết là bé đã no. Ví dụ như quay đầu đi

### Con tôi cần ăn bao nhiêu thức ăn?

Con bạn quyết định về việc bé có đói không và bé sẽ ăn bao nhiêu. Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, bạn quyết định cho bé ăn những loại thức ăn nào.

Hãy để bé cho bạn biết khi nào bé đói và no. Cho con bạn ăn khi bé đói và dừng lại khi bé thể hiện là bé đã no.

Con bạn đói khi bé:

- Mở miệng đợi thức ăn
- Ngả người về phía trước một cách háo hức
- Tỏ ra khó chịu nếu thức ăn bị đem đi

Con bạn đã no khi bé:

- Ngậm miệng lại
- Quay đầu hoặc đẩy thức ăn ra xa
- Không chịu ăn

Đến 12 tháng tuổi, hãy cố gắng cho bé ăn thức ăn đặc vào 3 bữa ăn chính cùng gia đình và 1 đến 2 lần ăn nhẹ mỗi ngày tùy theo nhu cầu ăn của bé.

### Tôi bắt đầu cho con mình ăn thức ăn đặc như thế nào?

Bắt đầu bằng cách cho con bạn ăn những lượng thức ăn nhỏ và tăng dần số lượng tùy theo nhu cầu ăn của bé.

- Hãy ngồi xuống và ăn cùng con bạn. Chọn thời điểm khi bé bình tĩnh, hứng thú và tỉnh táo. Các em bé thích có người ăn cùng và học cách ăn bằng cách xem bạn và những người khác ăn
- Hãy để bé dùng tay để khám phá thức ăn. Việc tập ăn có thể tạo ra nhiều đồng lộn xộn
- Thức ăn đặc có thể được cho ăn trước hoặc sau khi uống sữa mẹ. Bạn và con bạn có thể quyết định cách thức nào là phù hợp nhất. Điều này có thể thay đổi theo thời gian
- Khi con bạn ăn nhiều thức ăn đặc hơn, bé sẽ dần dần bắt đầu uống ít sữa mẹ hơn

## Tôi cho con tôi ăn những loại thức ăn nào?

Con bạn có thể ăn nhiều loại thức ăn mà các thành viên còn lại trong gia đình yêu thích. Cho bé ăn những thức ăn mà cả gia đình ăn được chế biến với rất ít hoặc không thêm muối hoặc đường. Tiếp tục cho bé uống sữa mẹ.

- Bắt đầu bằng những thức ăn giàu chất sắt và cho bé ăn ít nhất 2 lần mỗi ngày. Ví dụ như:
  - Thịt, thịt gia cầm và cá không xương, được nấu chín kỹ, băm nhuyễn hoặc cắt nhỏ, chẳng hạn như thịt bò, thịt lợn/heo, thịt gà, thịt gà tây, cá tuyết và cá hồi
  - Trứng, đậu lăng, hạt đậu/đỗ và đậu phụ nấu chín và nghiền nhuyễn
  - Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt
  - Bơ đậu phộng/lạc, hạt trần (nut) và hạt giống (seed) mịn trộn với một lượng nước ấm tương đương và khuấy vào ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt
- Cùng với các thực phẩm giàu chất sắt, hãy cho bé ăn các loại thực phẩm lành mạnh khác như rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và các sản phẩm từ sữa
- Cho bé uống nước theo từng ngụm nhỏ trong cốc không có nắp đậy vào bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ
  - Tránh đồ uống có đường kể cả nước trái cây 100%

## Tôi cho con tôi ăn những loại kết cấu nào?

Cho bé ăn nhiều loại kết cấu mềm đa dạng từ 6 tháng tuổi như lợn cợn, băm nhuyễn, xay nhuyễn hoặc nghiền thành dạng lỏng. Con bạn có thể ăn thức ăn mềm và thức ăn dùng tay bốc (finger food) trước khi mọc răng. Những món ăn dùng tay bốc và an toàn bao gồm:

- Thịt, cá không xương, thịt gia cầm, trứng và hạt đậu/đỗ nấu chín băm, xay hoặc nghiền nhuyễn
- Rau củ và trái cây nấu chín, cắt thành miếng nhỏ và trái cây chín mềm, không có vỏ
- Pho mát cứng bào thành sợi
- Bánh mì nướng cắt thành dải và ngũ cốc 'vòng yến mạch' ('oat rings' cereal)

Giới thiệu những loại kết cấu mới khi bé lớn hơn. Trong khoảng từ 8 đến 12 tháng tuổi, con bạn sẽ có thể cắn và nhai thức ăn cắt nhỏ và nhiều loại thức ăn dùng tay bốc đa dạng hơn như:

- Thịt, cá, thịt gia cầm, trứng và hạt đậu/đỗ mềm cắt thành miếng nhỏ
- Các loại bơ đậu phộng/lạc, hạt trần và hạt giống mịn phết mỏng trên bánh mì nướng
- Những miếng bánh mì bannock, roti và tortilla cắt nhỏ
- Mì ống (pasta), cơm
- Rau củ sống bào thành sợi

## Khi nào tôi có thể giới thiệu những món ăn thường gây dị ứng?

Vào khoảng 6 tháng tuổi, bạn có thể cho con bạn ăn đậu phộng/lạc, hạt trần, hạt mè/vừng, trứng, cá, lúa mì, đậu nành và các sản phẩm từ sữa đã được chế biến một cách an toàn. Nguy cơ xảy ra tình trạng dị ứng thực phẩm với những thực phẩm này ở mức thấp nhất khi bé được làm quen ở thời điểm này. Nhiều chất gây dị ứng thực phẩm thường gặp cũng giàu chất sắt và có thể là một phần của những món ăn đầu tiên cho con bạn.

- Bạn có thể bắt đầu bằng các thực phẩm thường gây dị ứng mà gia đình bạn ăn
- Hãy cho bé ăn từng thực phẩm thường gây dị ứng mỗi lần ăn một món.
- Khi con bạn cho bạn thấy bé ăn được những thức ăn này, hãy tiếp tục cho bé ăn thường xuyên. Việc này có thể giúp ngăn ngừa hình thành tình trạng dị ứng thực phẩm

## Khi nào tôi có thể cho con tôi uống sữa bò?

Bạn có thể bắt đầu cho con bạn uống một lượng nhỏ sữa bò nguyên kem tiệt trùng (3.25% hàm lượng chất béo) trong một cốc không có nắp đậy khi bé:

- 9 đến 12 tháng tuổi và
- Ăn nhiều loại thực phẩm giàu chất sắt

Có thể cho bé uống sữa dê nguyên kem tiệt trùng nếu loại sữa đó đã được bổ sung vitamin D và axit folic. Hãy đọc nhãn sản phẩm.

Sữa tách béo, 1% và 2%, và sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất có hàm lượng chất béo thấp và không được khuyến dùng cho trẻ dưới 2 tuổi. Chất béo trong chế độ ăn uống rất quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển của em bé và trẻ ở tuổi chập chững đi.

Không cho bé uống nước dừa, sữa yến mạch, sữa gạo hoặc sữa hạt trần và hạt giống trước 2 tuổi. Những đồ uống này không có đủ chất béo, đạm và các chất dinh dưỡng khác để đáp ứng nhu cầu của em bé đang phát triển.

## Tôi làm thế nào để giữ an toàn cho con tôi trong khi ăn?

- Em bé và trẻ nhỏ có nguy cơ bị hóc nghẹn cao hơn. Luôn ở cạnh con bạn khi bé đang ăn hoặc uống và học cách hỗ trợ nếu bé bị hóc nghẹn
- Chế biến thức ăn cho con bạn theo những cách nhằm giảm nguy cơ bị hóc nghẹn. Ví dụ, hãy cắt các loại thực phẩm tròn như nho, cà chua bi và các loại quả mọng (berries) lớn như quả việt quất (blueberry) thành những miếng nhỏ hơn. Xem [HealthLinkBC File #110 Ngăn ngừa Hóc nghẹn cho Em bé và Trẻ nhỏ: Dành cho những Người Chăm sóc Trẻ](#)
- Chỉ cho con bạn dùng các sản phẩm sữa đã được tiệt trùng. Bạn có thể tìm thấy thông tin này trên nhãn
- Không bao giờ cho em bé dưới 1 tuổi ăn mật ong hoặc thức ăn có mật ong ngay cả khi món ăn đó đã được nấu chín hoặc tiệt trùng. Mật

ong có thể khiến cho con bạn mắc một căn bệnh từ thực phẩm gọi là ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn gây ra (botulism)

- Cho con bạn ăn cá có hàm lượng thủy ngân thấp hơn. Xem [HealthLinkBC File #68m Thủy ngân trong Cá](#)

## Để Biết thêm Thông tin

Nếu bạn có thắc mắc về việc cho con ăn, bổ sung vitamin D hoặc các dị ứng với thực phẩm, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Bạn cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Để tìm hiểu thêm về việc cho con bạn ăn, hãy xem:

- [Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi: Hướng dẫn về Cơ hội Tốt nhất để Nuôi dạy Con từ 6 đến 36 Tháng Tuổi \(Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6 to 36 Month Old\)](#)
- [HealthLinkBC File #69a Cho Con Quý Vi Bú Sữa Pha Chế: Trước Khi Quý Vi Bắt Đầu](#)
- [HealthLinkBC File #70 Cho Con Bú sữa Mẹ](#)
- [HealthLinkBC File #110b Ngăn ngừa Hóc nghẹn cho Em bé và Trẻ nhỏ: Dành cho những Người Chăm sóc Trẻ](#)

Một số em bé có nguy cơ cao hơn là sẽ hình thành dị ứng thực phẩm. Để tìm hiểu về cách giảm nguy cơ, hãy truy cập [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-v.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-v.pdf).

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.