



# Các loại thực phẩm giàu sắt cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

## Iron-rich foods for babies and toddlers

### Tại sao chất sắt lại quan trọng cho con tôi?

Sắt là một khoáng chất có tác dụng giúp tạo ra các tế bào hồng cầu và vận chuyển oxy đến tất cả các bộ phận trong cơ thể. Trẻ em cần sắt để tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh, bao gồm cả sự phát triển của não bộ.

### Tôi làm thế nào để đảm bảo con tôi có đủ chất sắt?

Cho bé ăn thực phẩm giàu sắt khi bé được khoảng 6 tháng tuổi. Đây là lúc lượng sắt dự trữ của bé bắt đầu giảm. Đây cũng là lúc bé cần nhiều chất dinh dưỡng hơn ngoài sữa người (sữa từ vú) hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh để đáp ứng những nhu cầu dinh dưỡng ngày càng tăng của bé. Khi bạn cho bé ăn thức ăn đặc, có nhiều điều bạn có thể làm để đảm bảo bé nhận được đủ chất sắt.

### Cung cấp các loại thực phẩm giàu chất sắt mỗi ngày

Những món ăn đầu tiên của bé phải giàu chất sắt. Cung cấp cho bé những thực phẩm giàu chất sắt:

- Ít nhất hai lần một ngày từ 6 đến 12 tháng tuổi
- Trong mỗi bữa ăn từ 12 đến 36 tháng tuổi

Nhiều loại thực phẩm có thể giúp con bạn nhận đủ chất sắt. Có 2 loại sắt trong thực phẩm:

- Sắt heme: Loại sắt này dễ hấp thụ và có trong thịt động vật, thịt gia cầm, cá và động vật có vỏ (shellfish). Chọn cá có hàm lượng thủy ngân thấp, chẳng hạn như cá hồi, cá hồi vân (trout) và cá thu (mackerel)
- Sắt không heme: Loại sắt này không dễ hấp thụ bằng. Loại sắt này có trong trứng và các thực phẩm có nguồn gốc thực vật như hạt đậu, đậu lăng, đậu phụ và các loại bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed). Các sản phẩm từ ngũ cốc có thể được bổ sung thêm sắt, chẳng hạn như ngũ cốc tăng cường chất dinh dưỡng dành cho trẻ sơ

sinh, bánh quy và bánh phồng (puff). Kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng để biết rõ thông tin

### Kết hợp các loại thực phẩm khác nhau để tăng cường khả năng hấp thụ sắt

Bạn có thể giúp con bạn hấp thụ nhiều chất sắt không phải heme hơn từ trứng và các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật bằng cách cho bé ăn cùng lúc với:

- Thịt động vật, thịt gia cầm, cá hoặc động vật có vỏ
- Các loại thực phẩm giàu vitamin C, bao gồm các loại rau củ và trái cây như bông cải xanh, đậu tuyền, bắp cải đỏ, ớt chuông, kiwi, xoài, đu đủ, đào, dâu tây và cam

### Thực hiện các hướng dẫn về việc cho trẻ uống sữa bò

Sữa bò có thể làm tăng nguy cơ thiếu sắt nếu cho trẻ uống quá sớm. Bạn có thể bắt đầu cho bé uống một lượng nhỏ sữa bò nguyên kem đã tiệt trùng (3.25% chất béo trong sữa) trong cốc có miệng mở nếu bé:

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

Quá nhiều sữa có thể làm bé no và chiếm chỗ của các loại thực phẩm giàu chất sắt. Không cho trẻ uống quá 3 cốc (750 mL) sữa bò mỗi ngày.

Sau 2 tuổi, các lựa chọn khác bao gồm sữa tách kem, sữa bò 1% và 2% và đồ uống làm từ đậu nành nguyên chất được tăng cường dinh dưỡng.

### Tôi có thể cho con mình ăn những bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ giàu chất sắt nào?

Dưới đây là các ví dụ về bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ bao gồm những thực phẩm phù hợp cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Hãy đảm bảo chế biến thức ăn sao

cho món ăn có kích thước và kết cấu an toàn cho con bạn.

### Ví dụ về bữa ăn chính

- Bánh pancake yến mạch làm từ ngũ cốc tăng cường chất sắt cho trẻ sơ sinh (xem công thức bên dưới)
- Thịt bò xay, đậu tuyết, gạo lứt
- Dahl (đậu lăng hầm), ớt chuông, bánh mì naan
- Cá hồi, bắp cải đỏ, hạt diêm mạch (quinoa)
- Đậu phụ, thịt lợn/heo xay, bông cải xanh, cháo (nấu từ gạo)
- Trộn bơ lạc/đậu phộng, bơ quả hạch hoặc bơ hạt mịn với lượng nước ấm tương đương và khuấy vào ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh

### Ví dụ về bữa ăn nhẹ

- Sốt đậu đen phết lên bánh mì nướng, xoài
- Bánh muffin chuối và bơ lạc/đậu phộng làm từ ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh (xem công thức bên dưới)
- Sữa chua trộn với ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh, dâu tây

Ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh có thể là nguồn cung cấp chất sắt quan trọng cho con bạn. Sau đây là một số công thức nấu ăn để sử dụng ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh.

#### Công thức làm bánh pancake yến mạch

Số lượng: 24 chiếc bánh pancake

Mỗi chiếc bánh pancake chứa 1.8mg sắt

Nguyên liệu:

- 160 mL (2/3 cốc) yến mạch cán mỏng
- 375 mL (1 ½ cốc) nước
- 125 mL (1/2 cốc) bột mì nguyên cám
- 250 mL (1 cốc) ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh
- 15 mL (1 muỗng canh) bột nở
- 2 quả trứng, đánh tan
- 45 mL (3 muỗng canh) dầu thực vật

Hướng dẫn:

- Đổ nước vào yến mạch. Ngâm trong 5 phút
- Trong một bát khác, trộn bột mì, ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh và bột nở
- Cho trứng và dầu vào hỗn hợp yến mạch
- Cho hỗn hợp yến mạch vào các nguyên liệu khô

- Cho 2 thìa bột vào chảo chiên đã có dầu hoặc vỉ nướng ở mức nhiệt vừa
- Nấu khoảng 3 phút mỗi mặt, cho đến khi vàng nâu và chín kỹ

#### Công thức làm bánh muffin nhỏ với chuối bơ lạc/đậu phộng

Số lượng: 24 chiếc bánh muffin nhỏ

Mỗi chiếc bánh muffin chứa 1.9mg sắt. Lượng này sẽ thay đổi nếu sử dụng các loại bơ quả hạch khác.

Nguyên liệu:

- 250 mL (1 cốc) bột mì nguyên cám
- 10 mL (2 thìa cà phê) bột nở
- 5 mL (1 thìa cà phê) quế
- 250 mL (1 cốc) ngũ cốc tăng cường chất sắt dành cho trẻ sơ sinh
- 125 mL (1/2 cốc) nước
- 60 mL (1/4 cốc) dầu thực vật
- 2 quả trứng, đánh tan
- 60 mL (1/4 cốc) bơ lạc/đậu phộng hoặc bơ quả hạch khác
- 2 quả chuối chín nghiền mịn

Hướng dẫn:

- Làm nóng lò nướng đến nhiệt độ 175°C (350°F)
- Trộn bột mì, bột nở, quế và ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh trong một bát lớn
- Trong một bát riêng, trộn nước, dầu, trứng, bơ quả hạch và chuối
- Trộn các nguyên liệu ướt vào các nguyên liệu khô
- Múc bột vào 24 khuôn bánh muffin nhỏ đã được bôi dầu
- Nướng trong 12-14 phút

### Để biết thêm thông tin

Nếu bạn lo lắng rằng con bạn đang không hấp thụ đủ chất sắt, hãy trao đổi với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

[HealthLink File #69c Thức ăn đầu tiên của bé](#)

[HealthLinkBC File #68d Sắt trong các loại thực phẩm](#)

[HealthLinkBC File #110b Ngăn ngừa hóc nghẹn ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ](#)

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí) để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký. Để có sự giúp đỡ cho người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.