

**Khám phá những thức ăn mới lạ...
theo cách của bé!**

**Bắt đầu cho trẻ ăn các
loại thức ăn bốc bằng tay
lúc 8-12 tháng.**



Những thay đổi đáng kinh ngạc

Chỉ mới một thời gian không lâu kể từ ngày quý vị đưa bé về nhà từ bệnh viện. Thật là một cuộc phiêu lưu đầy thú vị! Trẻ của quý vị đã trải qua nhiều thay đổi lớn – những thay đổi đã được nung nấu, chắc hẳn, bằng thức ăn ngon và tình yêu thương lành mạnh. Tất nhiên hai yếu tố cơ bản này là nền tảng cho thói quen lành mạnh và sẽ tồn tại suốt đời.

Sau đây là một số câu thường được các bà mẹ hỏi về cách cho trẻ lớn hơn ăn.

Con tôi đã có thể tự ăn được chưa?

Có thể được, con của quý vị đã trả lời cho câu hỏi đó rồi! Có thể em đã bắt đầu cho các đồ vật vào miệng, và có thể đang đòi cái muỗng. Hãy kiên nhẫn và chuẩn bị vì mọi thứ sẽ hơi bừa bộn một chút, nhưng việc con của quý vị muốn tự làm chẳng phải là điều tuyệt vời hay sao? Và việc chơi với thức ăn sẽ giúp cho con của quý vị thường thức bữa ăn và phát triển những khả năng khác.

Có món nào bé chưa nên ăn không?

Hãy nhớ rằng bé thường nuốt thức ăn mà không nhai hoặc "nhai bằng nước." Nên tránh những thứ sau đây vì chúng có thể làm cho con của quý vị bị nghẹn: các loại hạt cứng, bắp rang, các loại hạt mềm, khoai tây chiên, trái cây khô như nho khô, bơ đậu phộng, phô mai cắt cục vuông, nho, hot dog, đậu chưa nấu và các loại rau sống khác, và kẹo cứng. Không nên cho trẻ ăn mật ong cho đến khi em được một tuổi vì mật ong có thể chứa những vi khuẩn gây hại có thể làm cho bé bị bệnh.

Các loại thức ăn phụ như gạo và mì sợi thì thế nào?

Các trẻ thích ăn mì sợi và cơm trắng hay nấu với các ngón tay của chúng. Thức ăn bốc tay thích thú và lành mạnh gồm phô mai bào nhuyễn, bánh mì nướng, nước trái cây đông hộp, đậu, tàu hũ và bánh lát. Nên nhớ, thức ăn có vẻ nhẹ với quý vị nhưng có khẩu vị ngon lành và hấp dẫn với trẻ. Tránh các loại thức ăn có mùi, đóng gói sẵn, và qua chế biến vì chúng có thêm các nguyên liệu như đường, muối, và/hay chất bảo quản.

Thịt để cho bé ăn là loại nào?

Bé có thể ăn cùng loại thịt mà gia đình quý vị ăn. Tuy nhiên, nhớ xay hoặc nghiền nhuyễn thịt để tránh làm cho bé bị nghẹn. Một số thí dụ những thực phẩm tốt cho trẻ ăn bốc gồm có thịt gà hay gà tây cắt nhỏ nấu mềm, hay những miếng thịt viên hoặc thịt xay nát lò cắt nhỏ.

Trẻ từ 8 đến 12 tháng đã qua giai đoạn dễ bị dị ứng chưa?

Chưa. Em bé và trẻ em vẫn còn có thể bị phản ứng dị ứng với thức ăn. Tiếp tục cho bé thử mỗi lần một loại thức ăn mới, không pha trộn và cách nhau từ 3 đến 5 ngày để quý vị có thể quan sát các dấu hiệu bị dị ứng và biết rõ loại thức ăn nào gây dị ứng, nếu có.

Thức ăn vật lành mạnh cho bé là gì?

Ngũ cốc khô, ya, ya, gần như bất kỳ trái cây nào hay rau cải nấu chín hay phô mai cắt vụn. Nên nhớ dùng thức ăn vật theo khẩu phần nhỏ của thức ăn lành mạnh vì quý vị thường cho em trong các bữa ăn, tốt hơn các loại thức ăn khác.

Có loại thức ăn nào có thể giúp bé đang mọc răng không?

Thường làm giảm đau nướu răng non bằng cách cắn và nhai các thức ăn sau đây: bánh mì ăn sáng, ngũ cốc khô, bánh lát, bánh mì bagel đông lạnh hay chuối đông lạnh đã lột hết vỏ. Không khi nào để trẻ một mình khi em ăn. Nhiều trẻ có thể nhai thức ăn thật mạnh vì thế nên theo dõi kỹ để em không cắn miếng thức ăn lớn có thể làm bị mất nghẹn.

Còn sữa tươi (nhiều chất béo) thì sao?

Các chuyên gia đề nghị cho trẻ bú sữa mẹ (hoặc sữa bột, đối với những em bé không hợp sữa mẹ) chứ không phải sữa tươi, cho đến khi bé được gần đầy năm để bảo đảm cơ thể của bé có đủ chất sắt.

Thí dụ các bữa ăn

Bữa sáng

- 4-6 muỗng canh ngũ cốc trẻ sơ sinh đã chế biến
- 2-4 muỗng canh trái cây

Thức ăn vặt

- 1/4 chén phô mai cắt nhuyễn

Bữa trưa

- 2-4 muỗng canh rau cải nấu chín
- 2-4 muỗng canh đậu tây nấu chín nghiền

Thức ăn vặt

- Nước trong tách
- Một mẫu bánh mì nướng hay bánh mì bagel

Bữa chiều

- 2-4 muỗng canh rau cải
- 2-4 muỗng canh thịt nghiền
- 2-4 muỗng canh trái cây mềm

Vào độ tuổi này, trẻ bú sữa mẹ thường bú bốn lần hay nhiều hơn trong một ngày. Trẻ bú sữa bột uống khoảng 24 đến 28 oz-xơ trong một ngày. Trẻ càng lớn tuổi càng cần nhiều thức ăn hơn. Khi trẻ bắt đầu ăn thức ăn đặc hơn, nhu cầu về sữa mẹ hay sữa bột sẽ giảm đi.