

Cách bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Trong lúc bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn đặc, điều quan trọng là vẫn tiếp tục cho bú sữa mẹ. Sữa mẹ nên tiếp tục là món sữa uống chính yếu cho ấu nhi tới 12 tháng tuổi (hoặc lâu hơn nếu quý vị muốn). Hoặc là, các trẻ nào mà đang dùng sữa bột loại dành cho ấu nhi cũng vẫn nên tiếp tục dùng sữa bột cho đến khi được 12 tháng tuổi.

Miễn là trong những loại thức ăn đầu tiên có chứa thực phẩm giàu chất sắt thì có thể bắt đầu cho trẻ ăn theo bất cứ thứ tự nào và theo mức độ phù hợp với thể trạng ấu nhi. Thứ tự và số lượng các loại thức ăn được cho ăn không quan trọng. Chậm bắt đầu cho ăn thức ăn đặc một cách từ từ cũng không cần thiết.

Tiến tới việc cho ăn uống từ một cái tách nhỏ

Các em bé có thể học cách dùng một cái tách nhỏ rất sớm, và thường sẵn sàng phát triển kỹ năng quan trọng này từ khoảng bảy tháng tuổi.

Khi con của quý vị đã chuyển qua cách ăn uống bằng tách, hãy báo cho người chăm sóc và nhân viên nhà trẻ biết để họ có thể cho con của quý vị uống từ cái tách. Nếu quý vị đang cung cấp các bình cho mỗi ngày, quý vị sẽ không cần gửi các bình này đến nhà.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các thức ăn đầu tiên: Thức ăn được nhà trẻ cung cấp

First foods:
Food provided by the
early childhood setting

Muốn biết thêm chi tiết

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác
vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Nên bắt đầu cho ăn các thức ăn nào...

Có thể bắt đầu cho ăn thức ăn theo bất cứ thứ tự nào và với mức độ phù hợp với ấu nhi miễn là kết cấu của thức ăn phù hợp với giai đoạn phát triển của ấu nhi.

Giai đoạn	Ví dụ về những loại thức ăn có thể sử dụng
Những thức ăn đầu tiên (từ khoảng sáu tháng tuổi)	Những thức ăn giàu chất sắt, gồm các ngũ cốc bổ sung (ví dụ như gạo), rau quả (ví dụ như đậu, đậu tương, đậu lăng), cá, gan, thịt và thịt gia cầm, đậu phụ (tàu hũ) nấu chín thông thường
Những loại thức ăn dinh dưỡng khác có thể bắt đầu cho ăn trước 12 tháng tuổi	Rau quả nấu chín hoặc tươi sống (ví dụ như cà rốt, khoai tây, cà chua), trái cây (ví dụ như táo, chuối, dưa), trứng nguyên quả, ngũ cốc (ví dụ như lúa mì, yến mạch), bánh mì, mì Ý (pasta), bơ đậu phộng (nut paste), bánh nướng cầm tay (toast fingers) và bánh sấy khô (rusks), những sản phẩm từ sữa như phô mát nguyên béo, bánh kem làm bằng sữa trứng (custards) và sữa chua (yoghurt)
Từ 12 tới 24 tháng tuổi	Thức ăn gia đình Sữa khử trùng nguyên kem

Hãy thảo luận với nhân viên và người chăm sóc và cho họ biết về các thức ăn mà con quý vị đã ăn thử, và tiến bộ trong việc ăn thức ăn có kết cấu khác nhau ra sao.

Nguy cơ gây mắc nghẹn cho em bé

Một số thức ăn có nguy cơ gây mắc nghẹn cho em bé mà răng và khả năng nhai vẫn còn đang phát triển. Các nhà trẻ sẽ có sẵn các chính sách được đặt ra để giảm thiểu nguy cơ bị mắc nghẹn nơi em bé.

Để giảm nguy cơ bị mắc nghẹn:

- Chỉ cho các em ăn các thức ăn nào có kết cấu thích hợp với sự phát triển của các em – khởi sự bằng các thức ăn mềm và mịn nhuyễn, rồi sau đó tiến tới thức ăn được xay nhỏ, và sau cùng là thức ăn của gia đình.
- Nạo, nấu hoặc nghiền nhỏ táo, cà rốt và các trái cây hoặc rau quả cứng trước khi cho con quý vị ăn.
- Tuyệt đối không nên đưa cho trẻ các quả hạch nguyên hạt, bắp rang và những thức ăn đặc dính dẻo dạng cứng, nhỏ, dạng tròn.

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Lúc trẻ được khoảng sáu tháng tuổi, một chế độ ăn uống chỉ gồm sữa mẹ hoặc sữa bột sẽ không còn đáp ứng được các yêu cầu dinh dưỡng của trẻ. Cần đến các thức ăn khác để bổ túc cho việc nuôi dưỡng bằng sữa, và ở độ tuổi này các em bé sẵn sàng khởi sự học hỏi các kỹ năng cần đến để ăn thức ăn đặc, và để thử các mùi vị và kết cấu mới của thức ăn. Các kỹ năng này tạo thành nền tảng cho các sở thích và cách thức ăn uống trong tương lai.

Hãy thảo luận với người chăm sóc và nhân viên nhà trẻ (early childhood) về việc con quý vị ăn tại nhà ra sao. Nhân viên và người chăm sóc sẽ giúp cho trẻ ăn, và giúp con của quý vị vui thích thử các món ăn mới. Họ cũng sẽ có thể cho quý vị biết về những gì mà con của quý vị đã ăn trong ngày, và các em có thích các thức ăn mới nào không.

‘Khởi sự với thức ăn mềm và mịn nhuyễn...’

