

# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD  
ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT CHO TUỔI ẤU THƠ

NẤU ĂN CHO TRẺ EM



**COOKING FOR CHILDREN**  
Việt ngữ (Vietnamese)



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**

# Lời mở đầu của Tổng trưởng

Tôi rất hân hạnh được giới thiệu *Các Hướng dẫn về Ăn uống Lành mạnh và Vận động Thể chất cho các Nhà trẻ*, một khởi xướng được xem là yếu tố quan trọng của *Kế hoạch cho tuổi Ấu thơ và Kế hoạch Đối phó nạn Béo phì* của Chính phủ Úc.

Những năm đầu đời của con em chúng ta được xem là những năm quan trọng nhất của các em, và việc tạo dựng các hành vi lành mạnh từ khi các em mới chào đời sẽ tạo nền tảng cho sức khoẻ và sự an vui suốt đời. Các thức ăn bổ dưỡng và việc vận động thể chất đều đặn sẽ hỗ trợ sự phát triển và tăng trưởng bình thường của trẻ em và làm giảm nguy cơ sau này bị các chứng bệnh mãn tính liên quan đến lối sống.

Do càng ngày càng có nhiều trẻ em được gửi ở các nơi chăm sóc, các nhà trẻ có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các lựa chọn lành mạnh đối với việc dinh dưỡng và vận động thể chất. Tài liệu này cung ứng sự hướng dẫn và thông tin thực tiễn để trợ giúp những người hành nghề, người chăm sóc và gia đình trong vai trò này.

*Các hướng dẫn* đã được soạn thảo ngõ hầu có thể được áp dụng trong nhiều loại nhà trẻ khác nhau, kể cả trung tâm giữ trẻ, cơ sở giữ trẻ tại gia (family day care) và vườn trẻ (preschools). Các hướng dẫn này đã dựa trên các chứng cứ và phù hợp với tư tưởng hiện thời về sự phát triển của trẻ thơ.

Các hướng dẫn này cũng sẽ bổ túc cho nhiều loại chương trình khác, chẳng hạn như chương trình Kiểm tra Trẻ em Lành mạnh (Healthy Kids Check) dành cho tất cả các trẻ bốn-tuổi trước khi các em bắt đầu đi học, và các tài liệu như *Sẵn Sàng Vào Đời – Hướng dẫn về các thói quen cho trẻ em lành mạnh* (Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide).

Các khởi xướng này sẽ giúp đảm bảo rằng tất cả trẻ em tại Úc có được sự khởi đầu tốt nhất khả hữu trong cuộc sống và mọi cơ hội trong tương lai.



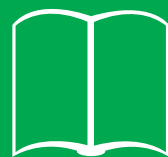
**Ngài Nicola Roxon**  
**Tổng trưởng Y tế và Cao niên**

ISBN: 1-74186-913-7 Danh số Chuẩn nhận Xuất bản: 10149

© Liên bang Úc 2009

Tài liệu này có bản quyền. Ngoại trừ sử dụng nào được cho phép dưới *Đạo luật Bản quyền 1968*, không phần nào của tài liệu này được phép sao chép bởi tiến trình nào mà không có văn bản cho phép trước của chính phủ Liên bang. Để yêu cầu và hỏi chi tiết về việc sao chép và bản quyền, xin gửi thư đến: Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 hoặc gửi đến trang mạng [www.ag.gov.au/cca](http://www.ag.gov.au/cca)

# Nấu ăn cho Trẻ em



## Mục lục

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Lời mở đầu của Tổng trưởng                                        | i  |
| Giới thiệu                                                        | 2  |
| <b>PHẦN 1: ĂN UỐNG LÀNH MẠNH</b>                                  |    |
| Cho bú sữa mẹ                                                     | 5  |
| Sữa bột cho ấu nhi                                                | 8  |
| Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc                                        | 10 |
| Thức ăn gia đình                                                  | 15 |
| Hoạch định các bữa ăn                                             | 23 |
| Thực đơn mẫu                                                      | 32 |
| An toàn thực phẩm: Các dị ứng, mắc nghẹn và việc chuẩn bị thức ăn | 36 |
| <b>PHẦN 2: CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN</b>                               |    |
| Giới thiệu về các công thức nấu ăn                                | 49 |
| Các món xào                                                       | 52 |
| Gạo                                                               | 56 |
| Mì Ý                                                              | 60 |
| Các món hầm & cà ri                                               | 64 |
| Các món chả & chả trứng                                           | 68 |
| Món thứ nhì & món ăn vặt                                          | 72 |
| <b>PHẦN 3: ĐỌC THÊM</b>                                           |    |
| Muốn biết thêm thông tin                                          | 79 |
| Đặt nhận các tài liệu Get Up & Grow                               | 81 |
| Lời cảm tạ                                                        | 83 |

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* cung ứng thông tin tổng quát, dựa trên chứng cứ đã có, và không có tính cách thương mại, cho các cơ sở chăm sóc và giáo dục trẻ thơ, nhằm trợ giúp việc phát triển các thói quen lành mạnh cho trẻ em từ mới sinh đến năm tuổi. Đối với trẻ em có tình trạng sức khỏe hoặc dinh dưỡng cá biệt, có thể cần đến cố vấn y tế chuyên môn.

Các độc giả nên lưu ý các tài liệu này có thể có hình ảnh của một số Thổ dân và dân Đảo Torres Strait đã qua đời.

Tài liệu này đã được cập nhật để thể hiện nội dung trong cuốn *Infant Feeding Guidelines* (2012) và *Australian Dietary Guidelines* (2013).

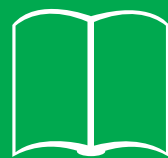
# Giới thiệu

Các hướng dẫn *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* và các tài liệu kèm theo đã được các chuyên gia về lứa tuổi ấu thơ và y tế nhi đồng soạn thảo, trong sự hợp tác với Bộ Y tế và Cao niên của Chính phủ Úc. Các chính phủ tiểu bang và lãnh thổ cũng được hội ý trong việc soạn thảo các tài liệu này.

Các tài liệu *Get Up & Grow* được soạn thảo để sử dụng trong nhiều loại nhà trẻ và dành cho các gia đình, nhân viên và người chăm sóc, và để hỗ trợ một đường hướng toàn quốc và thống nhất về việc vận động thể chất và dinh dưỡng ở lứa tuổi ấu thơ. Khi áp dụng các hướng dẫn và khuyến nghị nêu ra trong các tài liệu này, các nhà trẻ cũng sẽ cần đáp ứng các yêu cầu nào khác đã được nêu ra trong luật lệ tiểu bang, lãnh thổ hoặc liên bang.

Các tài liệu về ăn uống lành mạnh và vận động thể chất dựa trên ba tài liệu y tế toàn quốc chủ yếu vốn chú trọng vào trẻ em, đó là:

- Quyển *Australian Dietary Guidelines* (2013) và *Infant Feeding Guidelines* (2012), tạo thành cơ sở cho chính sách dinh dưỡng tại Úc.
- Tài liệu *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, được soạn ra để hướng dẫn chính sách và lễ lối thực hành đối với việc vận động thể chất ở trẻ nhỏ.



## ‘...khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh nơi trẻ em...’

Bộ tài liệu này cũng được soạn thảo trong việc công nhận sự đa dạng về tôn giáo và văn hóa phong phú tại Úc. Nhằm đảm bảo nhiều loại nhu cầu được xét đến trong việc soạn tài liệu, các nhân viên và người chăm sóc ở nhà trẻ, các chuyên gia liên hệ, và các bậc cha mẹ khắp nước Úc đã được hội ý qua các cuộc thăm dò ý kiến và nhóm tiêu điểm. Cuộc hội ý này bao gồm một thành phần dân chúng đa dạng: một số từ thành phố, các vùng quê và những nơi hẻo lánh, một số có nguồn gốc đa dạng về mặt ngôn ngữ và văn hóa, một số có nguồn gốc Thổ dân và dân Đảo Torres Strait, và một số là những người chăm sóc cho trẻ em bị khuyết tật.

Tại Úc, hiện nay chúng ta gặp phải một vấn đề ngày càng gia tăng về trẻ em dư cân và béo phì. Quyển *Nấu ăn cho Trẻ em* được soạn thảo để đưa ra các hướng dẫn về ăn uống lành mạnh, và có các gợi ý về thức ăn nhằm hỗ trợ việc phát triển và tăng trưởng của trẻ em, cũng như khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh ở trẻ em – các thói quen mà có thể hình thành nền tảng cho cuộc sống sau này.

Úc là một cộng đồng đa dạng gồm có nhiều gia đình khác nhau, kể cả các gia đình dân Bản xứ ở Úc và các gia đình đến từ khắp nơi trên thế giới. Mỗi gia đình có văn hoá và sở thích khác nhau, do đó nhiều công thức và kiểu nấu ăn đã được bao gồm trong quyển sách *Nấu ăn cho Trẻ em* này. Việc thảo luận với cha mẹ các trẻ em và gia đình, về các tín ngưỡng và nhu cầu cụ thể, là cách tốt nhất thể hiện sự tôn trọng tất cả các tín ngưỡng tôn giáo và văn hoá, và có thể cung ứng các gợi ý tốt mà quý vị có thể chia sẻ tại nhà trẻ.



Thức ăn là một phần rất quan trọng trong đời sống xã hội và việc phát triển của trẻ em. Quyển *Nấu ăn cho Trẻ em* được soạn thảo nhằm cung ứng nhiều cơ hội ăn uống và làm cho việc ăn uống lành mạnh trở nên vui thích. *Nấu ăn cho Trẻ em* có bao gồm các thông tin về:

- các loại thức ăn phù hợp cho trẻ em ở các lứa tuổi khác nhau
- các công thức nấu ăn tiện dụng với nhiều chọn lựa vật liệu khác nhau (cho phép sử dụng các vật liệu có sẵn)
- chọn các công thức nấu ăn phù hợp cho trẻ em nào có dị ứng hoặc không chịu được thức ăn

- giữ vệ sinh bếp núc và vệ sinh tổng quát trong việc chuẩn bị thức ăn
- các lượng vật liệu đủ nấu cho sáu, 25 và 60 phần ăn cho các trẻ em (các số lượng cũng có thể dùng như hướng dẫn để quý vị dễ dàng tự điều chỉnh công thức của mình tùy theo số phần ăn).

Ngoài bốn quyển sách tài liệu (*Sách cho Giám đốc/Điều hợp viên*, *Sách cho Nhân viên* và *người Chăm sóc*, *Sách cho Gia đình và Nấu ăn cho Trẻ em*), có các tài liệu thêm như các bích chương và nhãn dính có hình (stickers) cho các nhà trẻ, các tờ rơi dành cho các bậc cha mẹ và các tờ kèm vào bản tin.

Thức ăn cung ứng cho trẻ em tại nhà trẻ có vai trò quan trọng trong việc đảm bảo rằng các trẻ em nhận được đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển lành mạnh, cũng như giúp tạo nền tảng cho việc ăn uống lành mạnh suốt đời. Thông tin trong sách này có tính cách hướng dẫn nhằm trợ giúp các gia đình và trẻ em để vận động và giúp các em khôn lớn!

# Cho bú sữa mẹ



## HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Việc chỉ cho bú toàn sữa mẹ được khuyến nghị, với hỗ trợ tích cực, cho các em bé tới khi khoảng sáu tháng tuổi. Việc tiếp tục cho bú sữa mẹ cũng được khuyến nghị cho đến khi bé ít nhất là 12 tháng tuổi – và lâu hơn nếu người mẹ và em bé muốn.

Sữa mẹ là thực phẩm lý tưởng cho các em bé. Các bé chỉ cần sữa mẹ mà thôi (hoặc sữa bột cho ấu nhi, nếu việc cho bú sữa mẹ không thể thực hiện được) trong khoảng sáu tháng đầu tiên với việc cho bú sữa mẹ được tiếp tục cho đến 12 tháng tuổi, và lâu hơn nếu người mẹ và em bé muốn. Nơi làm việc của quý vị phải khuyến khích các bà mẹ cho con bú sữa mẹ nếu được. Trừ khi em bé bắt đầu ăn thức ăn đặc, quý vị không cần phải chuẩn bị thức ăn gì cả cho bé – tuy nhiên, quý vị có thể cần phải giữ gìn sữa mẹ.

## Giữ gìn sữa mẹ một cách an toàn

Các em bé chỉ nên dùng sữa mẹ của chính mẹ em mà thôi. Cần cẩn thận để đảm bảo sữa mẹ được cất trong điều kiện tốt nhất để em bé dùng. Một điều cũng quan trọng là đảm bảo sữa mẹ không đụng chạm với các thức ăn hoặc thức uống khác.





## Dán nhãn và cất chứa

- Sữa mẹ đem từ nhà mà không dùng đến trong ngày phải được đổ bỏ vào cuối ngày.
- Sữa mẹ phải được đem tới nhà trẻ:
  - trong các bình nhựa đã được khử trùng, và trong hộp đựng cách nhiệt
  - dán nhãn có ghi tên của trẻ, và ngày mà sữa được sử dụng.
- Các bình sữa phải được để vào cái khay chặn đổ tràn, ở ngăn thấp nhất của tủ lạnh. Điều này để đảm bảo nếu bị đựng hoặc làm đổ, sữa mẹ không nhỏ giọt xuống các thức ăn khác.

## Hâm nóng sữa mẹ

Các em bé có thể bú/uống sữa mẹ ngay sau khi sữa được lấy ra khỏi tủ lạnh, tuy nhiên nếu bé thích sữa ấm:

- Làm ấm sữa bằng cách để chai sữa đứng trong nước ấm.
- Luôn kiểm tra nhiệt độ của sữa trước khi đưa cho em bé.
- Đừng hâm sữa trong lò vi ba, vì thường là việc này không làm sữa ấm đồng đều và có thể gây phỏng. Ngoài ra, việc hâm sữa mẹ trong lò vi ba có thể phá hủy một số chất bổ dưỡng thiên nhiên của sữa.
- Đổ bỏ sữa đã hâm mà còn thừa, hoặc sữa dư còn trong bình sau mỗi lần cho bú. Không được hâm lại sữa này và cũng không được cất dành cho lần sau.







### Quy cách cho bú sữa mẹ

Khi đến lúc cho bé bú sữa mẹ lấy từ tủ lạnh:

- Đảm bảo rằng có hai nhân viên đã kiểm tra xem tên trên bình có đúng là tên của em bé sắp được cho bú sữa hay không.
- Ký vào hồ sơ về việc cho bé bú sữa.
- Cho bé bú sữa mẹ trong bình nhựa đã khử trùng hoặc uống bằng cái tách (cup) do người mẹ đã cung cấp. Một số gia đình chọn cách cho bé bú bình, trong khi những người khác có thể chọn cách cho bé uống sữa đã vắt, bằng tách. Các em bé thường đã có thể uống sữa bằng tách khi các em được khoảng bảy hoặc tám tháng tuổi.
- Nếu có ai đưa bé sữa của người mẹ khác, hoặc nếu quý vị *nghĩ* rằng điều này có thể đã xảy ra, **báo cho giám đốc hoặc quản đốc ngay.**

# Sữa bột cho ấu nhi

## HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Nếu em bé không được cho bú sữa mẹ, hoặc chỉ bú sữa mẹ một ít, hoặc việc cho bú sữa mẹ đã ngưng hẳn, hãy sử dụng sữa bột cho ấu nhi cho đến khi bé được 12 tháng tuổi.

Mặc dù sữa mẹ là tốt nhất, nhưng nếu việc cho bú sữa mẹ không thể thực hiện được, thì sữa bột cho ấu nhi (infant formula) là loại sữa thay thế an toàn duy nhất. Cho đến khi bé được 12 tháng tuổi, sữa bột cho ấu nhi phải là thức uống duy nhất cho các em bé đã ngưng bú sữa mẹ hoặc chỉ bú sữa mẹ một ít. Phải chuẩn bị sữa bột cho ấu nhi theo như chỉ dẫn của nhà sản xuất và đưa cho bé trong tách hoặc bình sạch.

## Chuẩn bị bình và sữa một cách an toàn tại nhà trẻ

Cha mẹ của trẻ cần đem tới nhà trẻ các bình sữa và núm vú cao su đã được khử trùng, cũng như sữa bột đã được đóng sẵn, mỗi ngày. Cần dán nhãn các thứ này rõ ràng và để ngày tháng, tên họ của bé và lượng nước cần đến để pha sữa bột. Nước pha sữa bột cho ấu nhi phải được chuẩn bị bằng cách đun ấm hoặc bình nước mới lấy cho đến khi sôi và để sôi như vậy trong 30 giây (hoặc, nếu dùng ấm điện tự động, thì đun cho đến khi ấm tự động tắt). Sau đó nước phải được để nguội trước khi sử dụng. Sữa bột cho ấu nhi phải được chuẩn bị càng gần trước lúc cho bé bú thì càng tốt. An toàn nhất là nên chuẩn bị sữa cho từng bé, chứ đừng làm một loạt.

Cha mẹ không nên đem sữa pha sẵn cho bé tới nhà trẻ vì không an toàn – điều này nhằm tránh một nguy cơ nhỏ là các vi khuẩn sẽ sinh sôi trong sữa pha sẵn và gây ra đau yếu.



Nhà trẻ của quý vị có thể yêu cầu cha mẹ của trẻ đem đến các bình đã có chứa đúng lượng nước đun sôi để nguội. Việc này giúp cho nhân viên và người chăm sóc khỏi phải đun nước và để nguội trước khi cho mỗi bé bú sữa.

Khi chuẩn bị pha sữa, nên nhớ các điều sau:

- Nước từ máy đun nước (water boiling unit) không phù hợp cho trẻ nhỏ.
- Đảm chắc sữa bột cho ấu nhi được pha càng gần trước lúc cho bé bú thì càng tốt.
- Nếu cần cất sữa sau khi pha, thì cất trong tủ lạnh cho đến khi dùng và đừng giữ sữa này quá 24 giờ.
- Đừng thêm thứ gì khác ngoài nước vào sữa bột cho ấu nhi. Việc thêm ngũ cốc cho ấu nhi (infant cereal) hoặc thứ nào khác có thể làm xáo trộn việc ăn uống của bé.
- Đừng hâm bình sữa trong lò vi ba. Làm ấm bình sữa trong thau nước, và không lâu quá 10 phút. Việc này sẽ giúp sữa ấm đều và giảm nguy cơ bé bị phỏng.
- Sau khi dùng, rửa sơ tất cả các bình sữa và các núm vú cao su với nước lạnh rồi trả về nhà để rửa và khử trùng.

## Sữa bò

Không nên dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho các em bé cho đến khi các em được khoảng 12 tháng tuổi. Trẻ có thể dùng một lượng nhỏ sữa bò được thêm vào trong thức ăn hỗn hợp. Các loại sữa có hàm lượng chất béo thấp và sữa ít béo không được đề nghị dùng cho trẻ em dưới hai tuổi.

# Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

## HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc khi bé được khoảng sáu tháng tuổi.

### Khi nào thì bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Đặc biệt không nên bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc cho tới khi bé được khoảng sáu tháng tuổi. Có nhiều lợi ích trong việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc trong lúc vẫn tiếp tục bú sữa mẹ, và việc bú sữa mẹ nên tiếp tục ít nhất là 12 tháng đầu trong cuộc đời của trẻ. Việc cho bú sữa mẹ có thể tiếp tục sau khi bé được 12 tháng tuổi nếu người mẹ và em bé muốn. Các em bé bú sữa bột cho ấu nhi (infant formula) cũng



nên tiếp tục được dùng sữa bột này trong lúc bắt đầu được ăn thức ăn đặc, và cho đến khi các em được 12 tháng tuổi.

**‘Đặc biệt không nên bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc cho tới khi bé được khoảng sáu tháng tuổi.’**



### Chuẩn bị các thức ăn đầu tiên cho các em bé

Khi quý vị chuẩn bị các thức ăn đầu tiên cho các em bé, nhớ các điều sau:

- Không cần thêm muối, đường hoặc các gia vị khác vào thức ăn của em bé.
- Nếu cần thêm chất lỏng vào thức ăn, có thể dùng nước.
- Sữa mẹ hoặc sữa bột cho ấu nhi có thể được thêm vào thức ăn, nhưng chỉ khi các bữa ăn được chuẩn bị riêng cho từng em. Nhớ rằng sữa vắt của một người mẹ chỉ được dùng cho con của chính bà ấy mà thôi.
- Đối với hầu hết em bé, các thức ăn đầu tiên phải mịn màng, không vón cục, và có độ đậm đặc tương tự như kem mịn (custard).
- Mới đầu chỉ nên cho em bé các thức ăn mịn nhuyễn mà thôi. Kỹ năng ăn uống của các em sẽ phát triển nhanh chóng và các em có thể tiến tới ăn thức ăn nghiền nhuyễn, xay mịn hoặc xé nhỏ.
- Miễn là thức ăn giàu chất sắt có trong thức ăn đầu tiên thì thức ăn có thể được cho ăn theo bất cứ thứ tự nào với mức độ phù hợp với ấu nhi.
- Tất cả các thức ăn nào đã dọn ra cho em bé mà em không ăn thì phải đổ bỏ.

## Bắt đầu cho ăn các thức ăn nào

| Giai đoạn                                                                           | Loại thức ăn và độ cứng đặc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Những thức ăn đầu tiên (từ khoảng sáu tháng tuổi)</b>                            | Những thức ăn giàu chất sắt, gồm 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                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Những loại thức ăn dinh dưỡng khác có thể bắt đầu cho ăn trước 12 tháng tuổi</b> | 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 phụng (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) |
| <b>Từ 12 tới 24 tháng tuổi</b>                                                      | Thức ăn gia đình<br>Sữa khử trùng nguyên kem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Lưu ý 1:** Những thực phẩm đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn không được để nghị vì chúng có thể gây mắc nghẹn.

**Lưu ý 2:** Để tránh không bị ngộ độc, không cho ấu nhi dưới 12 tháng tuổi ăn mật ong.

## Hạt quả hạch và các loại thức ăn cứng khác

Thực phẩm có nguy cơ gây mắc nghẹn cao như hạt quả hạch nguyên hạt (nuts), hạt quả nhỏ (seeds), cà rốt chưa nấu, thanh cần tây và các miếng táo nên tránh cho ăn trong ba năm đầu tiên do kích cỡ và/hoặc độ cứng của chúng làm tăng nguy cơ hít vào và gây mắc nghẹn. Tuy nhiên, ấu nhi từ khoảng sáu tháng tuổi trở lên có thể ăn bơ đậu phụng (nut pastes) và kem phết đậu phụng (nut spreads).





## Tiến tới việc cho uống bằng tách

Các em bé có thể tập cách dùng tách ở tuổi rất nhỏ, và thường sẵn sàng tập việc này từ khoảng bảy tháng tuổi. Đối với một số em bé, sự tiến triển sẽ là từ bú bình qua tới uống bằng tách, còn các em bú vú mẹ thì có thể bỏ qua việc bú bình mà chuyển thẳng đến việc dùng tách, thường xảy ra trong lúc vẫn tiếp tục bú vú mẹ.

Có thể cho bé uống sữa mẹ bằng tách, nếu người mẹ đã vắt sữa mẹ và không muốn cho bé bú bình. Sau khi trẻ được sáu tháng tuổi, nước sôi đun sẵn để nguội có thể được cho bé bú/uống bằng bình hoặc tách như là một thức uống thêm cho bé.

## ‘Các em bé có thể tập cách dùng tách ở tuổi rất nhỏ...’

Mặc dù em bé trên sáu tháng tuổi đôi khi được cho uống nước từ bình, nhưng tốt nhất là nên dùng tách (cup). Khoảng từ 12 tới 15 tháng tuổi (hoặc sớm hơn đối với trẻ dùng sữa bột cho ấu nhi), hầu hết các em bé đều có thể dùng tách thành thạo đủ để uống nước khi khát và việc bú bình có thể chấm dứt. Các em bé nào sang tới năm thứ hai đã lâu mà vẫn tiếp tục dùng bình thì các em có thể sẽ uống nhiều sữa và giảm sự thèm ăn các món ăn khác – việc này làm tăng nguy cơ là em bé trở nên thiếu chất sắt.

Các em bé không cần các thức uống ngọt như xi rô, nước ngọt và nước trái cây. Đừng bao giờ cho bé các thứ này, nhất là từ bình. Các thức uống ngọt có thể làm bé kém thèm ăn các thức ăn bổ dưỡng khác và tăng nguy cơ bị hư răng. Cho đến khi các em bé được 12 tháng tuổi, sữa mẹ hoặc sữa bột phải là thức uống chính cho các em bé.

## Nguy cơ mắc nghẹn ở các em bé

Phải luôn giám sát các em bé trong lúc cho bé ăn, vì việc mắc nghẹn có thể dễ xảy ra. Đừng bao giờ để em bé vào nôi hoặc giường với một bình sữa. Việc kê chống cái bình sữa cho em bé, hoặc không giám sát trong lúc cho ăn, sẽ làm bé có nguy cơ bị mắc nghẹn.

Điều thông thường là đôi khi trẻ bị 'oẹ', cùng lúc với ho và phun phì phì, trong lúc các em tập ăn. Việc này khác với mắc nghẹn và không phải là việc đáng lo. Tuy nhiên, việc bị mắc nghẹn làm cho khó thở là một tình huống cần cứu cấp về mặt y tế.

Để giảm nguy cơ bị mắc nghẹn:

- Giám sát các em bé những khi các em ăn uống.
- Cho các em thức ăn phù hợp với khả năng ăn của em. Khởi sự bằng thức ăn mềm và mịn màng, rồi sau đó tiến tới thức ăn gia đình.
- Bào, nấu hoặc nghiền táo, cà rốt và các rau quả hoặc trái cây cứng khác trước khi cho trẻ nhỏ ăn.
- Đừng bao giờ cho trẻ nhỏ ăn những miếng trái cây và rau quả cứng, chưa nấu, hạt quả hạch (nuts), bắp rang, bắp sấy (corn chips) hoặc các thức ăn đặc dạng rắn, nhỏ, dạng tròn.
- Đừng bao giờ ép buộc bé phải ăn.

### Các nhu cầu ăn uống đặc biệt

Việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc có thể chậm trễ ở một số trẻ em, và các em có thể chậm hơn trong việc chấp nhận thức ăn đặc, cũng như trong việc thích ứng với các kết cấu thức ăn khác nhau. Điều quan trọng là thảo luận với cha mẹ của trẻ về các vấn đề liên quan đến việc ăn uống của các em, và tìm ra một kế hoạch chung nhằm đáp ứng nhu cầu của trẻ.

# Thức ăn gia đình



## Bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn của gia đình

Lập ra thói quen ăn uống lành mạnh sớm trong cuộc sống và có một chế độ ăn uống cân bằng là điều thiết yếu đối với sức khỏe và sự an vui của trẻ em. Với cương vị là người chuẩn bị và nấu thức ăn cho trẻ, quý vị có cơ hội ảnh hưởng một cách tích cực về những gì các em ăn, cũng như cung cách ăn uống của các em. Việc này góp phần vào việc phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh và sức khỏe tốt ở tuổi thơ ấu và những năm về sau.



## HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Nhớ đảm bảo chắc chắn rằng thức ăn cung ứng cho trẻ em thích hợp với độ tuổi và sự phát triển của các em, và bao gồm nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau theo đúng *Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc (Australian Dietary Guidelines)* (xem bên dưới).

## Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hướng dẫn 1 | <p>Để đạt được và duy trì một trạng thái cân nặng khỏe mạnh, cần tích cực hoạt động thể chất và lựa chọn lượng thực phẩm và đồ uống dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu năng lượng của bạn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trẻ em và thanh thiếu niên nên ăn đủ thực phẩm dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển bình thường. Các em nên hoạt động thể chất hàng ngày và nên thường xuyên kiểm tra tình trạng phát triển.</li><li>• Người lớn nên ăn các loại thực phẩm dinh dưỡng và luôn vận động thể chất để duy trì sức mạnh cơ bắp và một trạng thái cân nặng lành mạnh.</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| Hướng dẫn 2 | <p>Sử dụng nhiều thực phẩm dinh dưỡng đa dạng hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm này:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nhiều loại rau quả đa dạng gồm nhiều chủng loại và màu sắc và các loại đậu</li><li>• trái cây</li><li>• thực phẩm làm từ ngũ cốc, chủ yếu dạng nguyên hạt và/hoặc các loại thực phẩm xer giàu ngũ cốc như bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì Ý (pasta), mì sợi, bột bắp (polenta), hạt kê (couscous), yến mạch (oats), hạt quinoa và đại mạch</li><li>• thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ (tàu hũ), các loại hạt quả hạnh (nuts) và hạt nhỏ (seeds) và đậu</li><li>• sữa, sữa chua, phô mát và/hoặc các dạng thay thế khác, phần lớn là loại ít béo (sữa ít béo không phù hợp với trẻ em dưới hai tuổi).</li></ul> <p>Và uống nhiều nước.</p> |



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hướng dẫn 3 | <p>Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có chất béo bão hòa, có bổ sung muối, đường và đồ uống có cồn.</p> <p>a. Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa cao như bánh bích quy, bánh ngọt, bánh nướng có nhân (pastries), bánh pa-tê (pies), thịt đã qua chế biến, bánh kẹp burger thương mại, pizza, thực phẩm sấy khô, khoai tây chiên/sấy và các loại đồ ăn vặt mặn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Thay thế những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao chủ yếu chứa chất béo đã bão hòa như bơ, kem, bơ thực vật để nấu, dầu dừa và dầu cọ bằng những loại thực phẩm chủ yếu chứa chất béo đa hợp bất bão hòa và đơn hợp bất bão hòa như dầu, bơ phết (spreads), bơ đậu phụng và trái bơ (avocado).</li><li>• Chế độ ăn ít chất béo không phù hợp với trẻ dưới hai tuổi.</li></ul> <p>b. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung muối.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Đọc nhãn sản phẩm để chọn loại có lượng natri thấp hơn những loại thực phẩm tương tự.</li><li>• Không thêm muối vào thực phẩm khi nấu hoặc khi ăn.</li></ul> <p>c. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung đường như bánh kẹo, nước ngọt và nước ép trái cây có đường, nước trái cây, nước vitamin, nước uống thể thao và nước uống tăng lực.</p> <p>d. Nếu bạn chọn loại đồ uống có cồn, hãy hạn chế liều lượng uống. Đối với phụ nữ đang mang thai, dự định mang thai hoặc đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất là không uống đồ uống có cồn.</p> |
| Hướng dẫn 4 | Khuyến khích, hỗ trợ và tăng cường cho con bú sữa mẹ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hướng dẫn 5 | Chú trọng tới chất lượng thực phẩm của bạn; chuẩn bị và bảo quản thực phẩm một cách an toàn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

© Liên bang Úc, 2013.





## Các nhóm thức ăn căn bản

Hướng dẫn về Ăn uống Lành mạnh của Úc xếp tất cả thức ăn thành từng nhóm, dựa trên các chất bổ dưỡng mà các thức ăn này cung cấp. Các nhóm thức ăn căn bản cung ứng các chất bổ dưỡng cần thiết cho cuộc sống hàng ngày và giúp cho sức khỏe tốt đẹp.

Các nhóm thức ăn căn bản là:

- Rau quả và các loại đậu
- Trái cây
- Thực phẩm làm từ ngũ cốc, chủ yếu dạng nguyên hạt và/hoặc các loại thực phẩm xơ giàu ngũ cốc như bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì Ý (pasta), mì sợi, bột bắp (polenta), hạt kê (couscous), yến mạch (oats), hạt quinoa và đại mạch
- Thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ (tàu hũ), các loại hạt quả hạch (nuts) và hạt quả nhỏ (seeds) và đậu
- Sữa, sữa chua, phó mát và/hoặc các dạng thay thế khác, phần lớn nên loại ít béo (sữa ít béo không phù hợp với trẻ em dưới hai tuổi).

Thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản còn được gọi là ‘thức ăn hàng ngày’. Điều quan trọng là chọn hầu hết thức ăn hàng ngày, dù là cho bữa ăn vặt hoặc bữa ăn chính, từ các nhóm thức ăn này. Hầu hết các thức ăn được dùng vào bữa chính cũng có thể được dùng làm bữa ăn vặt. Các thức ăn vặt thích hợp gồm có bánh mì hoặc ngũ cốc, trái cây, rau quả, sữa, phó mát và sữa chua.

Mặt khác, các “thức ăn tùy thích” hoặc “thức ăn tùy dịp” (xem trang 23) cho rất ít giá trị dinh dưỡng và không thiết yếu trong việc giúp cho sức khỏe tốt. Việc ăn nhiều thức ăn “tùy thích” có thể làm cho bé kém thêm ăn các món khác trong các nhóm thức ăn.



Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn vặt mỗi ngày là điều lý tưởng cho các trẻ nhỏ; trẻ em nào sẽ ăn tối thật trễ thì có thể cần bữa ăn vặt nhỏ vào buổi chiều. Bữa ăn vặt cũng quan trọng như bữa ăn chính đối với sự dinh dưỡng cho trẻ em.

Nhớ cho nhiều loại thức ăn khác nhau, và đưa vào thực đơn của quý vị các thức ăn truyền thống từ các nền văn hoá khác nhau (xem phần công thức nấu ăn để biết thêm vài gợi ý). Nên mời các gia đình chia sẻ cách nấu các món truyền thống hoặc ưa thích của họ. Nên lưu ý về dị ứng thực phẩm khi đưa ra các công thức nấu ăn mới, và kiểm tra cẩn thận trước khi đưa các công thức mới này vào thực đơn của quý vị - quý vị có thể cần sửa đổi một số công thức. Dù cho quý vị đang chuẩn bị bữa ăn chính và bữa ăn vặt cho nhiều trẻ em tại nhà trẻ hoặc chỉ cho vài trẻ em tại nhà, điều quan trọng là cần xét đến các nhóm thực phẩm căn bản

và vài chất bổ dưỡng chuyên biệt như chất sắt, calcium và sinh tố C.

### **Bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì Ý và các loại hạt khác**

Nên đưa nhiều loại bánh mì, ngũ cốc (cereals), cơm, mì Ý (pasta) hoặc các loại hạt khác (như hạt couscous hoặc bột bắp [polenta]) vào thức ăn mỗi ngày. Nên thử nhiều loại bánh mì như bánh mì loại bột xay nguyên hạt (wholemeal), hoặc bánh mì từ bột có thêm hạt (wholegrain), bánh mì ổ, bánh mì Li-băng (Lebanese), bánh mì dẹp (pita) và bánh bông lan nhỏ của Anh (English muffin).

### **Rau quả và đậu**

Nên kèm một hoặc nhiều khẩu phần rau quả trong mỗi bữa ăn chính. Cho các loại rau quả khác nhau, chọn các màu sắc và kết cấu khác nhau. Nên ăn các loại rau quả nấu cũng như rau quả trộn. Nên cẩn thận tránh nguy cơ bị mắc nghẹn và đừng đưa rau quả cứng, chưa nấu cho trẻ nhỏ.





## Trái cây

Cung cấp trái cây mỗi ngày như là món ăn vặt hoặc món thứ nhì. Chọn nhiều loại trái cây khác nhau mỗi tuần, kể cả trái cây đang mùa cũng như trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh. Hầu hết các trẻ em đều ưa thích ăn món trái cây trộn hoặc một đĩa trái cây.

## Sữa, sữa chua, pho mát và/hoặc các thứ thay thế khác

Sữa thường (không hương vị), pho mát và sữa chua (yoghurt) là những thực phẩm làm từ sữa và phổ biến nhất. Không nên dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho ấu nhi dưới 12 tháng tuổi. Tuy nhiên, trẻ có thể dùng một lượng nhỏ sữa bò được thêm vào trong các thức ăn khác từ khoảng sáu tháng tuổi trở đi như ngũ cốc ăn sáng và các sản phẩm làm từ sữa như sữa chua, bánh kem mịn bằng sữa trứng (custards) và pho mát. Sữa thường và nguyên kem (full-cream plain milk) được khuyến dùng cho trẻ em từ một đến hai tuổi, và sữa thường và ít béo (reduced-fat plain milk) thì thích hợp cho trẻ em trên hai tuổi. Kem và bơ không phải là nguồn cung cấp đầy đủ chất calcium và không được bao gồm trong thức ăn hàng ngày.

Nên cho một khẩu phần sữa, pho mát hoặc sữa chua vào mỗi bữa ăn chính hoặc ăn vặt. Đó có thể là:

- một ly trái cây xay
- sữa chua (yoghurt)
- một ly sữa
- pho mát dọn chung với đĩa rau quả hoặc trái cây, bánh mì hay bánh quy.
- sữa hoặc pho mát dùng trong nấu ăn – ví dụ, trong món mì Ý (pasta) hoặc bánh kem mịn bằng sữa trứng (custard).

Trẻ trên 12 tháng tuổi mà không dùng sữa bò hoặc các sản phẩm làm từ sữa bò, thì các em có thể dùng sữa đậu nành loại giàu calcium để thay cho sữa bò. Sữa gạo và sữa yến mạch có thể sử dụng sau khi trẻ đủ 12 tháng tuổi nếu là loại giàu calcium và nguyên kem. Nên có sự giám sát của chuyên gia về sức khỏe.

## Thịt nạc, cá, gà vịt, và/hoặc các thứ thay thế khác

Cho một khẩu phần ăn của trẻ em gồm có thịt, hoặc thứ khác cùng nhóm, vào bữa ăn trưa và bữa ăn tối. Món này có thể là:

- thịt nạc đỏ chẳng hạn như thịt bò, cừu, và cừu-gu-ru
- thịt nạc trắng chẳng hạn như thịt gà, gà tây, cá, thịt heo và thịt bê
- các thức ăn chay giàu chất protein như trứng, pho mát, đậu (kể cả đậu lửa [kidney bean], đậu mỡ [chickpea] và đậu lăng [lentil]), hạt đậu hạch (nuts) và đậu phụ.

## Các món ăn giàu chất sắt

Khi dọn các món thịt trắng hoặc món chay, nhớ cho thêm một khẩu phần của một thức ăn khác có chứa chất sắt, vào bữa ăn chính.

Điều này quan trọng vì thịt trắng, hạt và rau quả cho lượng sắt thấp hơn nếu so sánh với thịt đỏ. Các thức ăn khác mà cung ứng chất sắt bao gồm:

- bánh mì từ bột xay nguyên hạt (wholemeal)
- rau quả như rau bina (spinach), cây bông cải xanh và bông cải trắng
- đậu như đậu hăm và đậu lăng (lentil).





## Các thức ăn giàu sinh tố C

Nên cho rau quả hoặc trái cây giàu sinh tố C (vitamin C) với mỗi bữa ăn chay hoặc ăn thịt trắng, vì sinh tố C giúp cơ thể hấp thụ chất sắt. Các thức ăn giàu sinh tố C gồm:

- bông cải xanh, bông cải trắng, đậu hòa lan, cà chua và ớt tây
- trái cây họ chanh (như cam quýt), trái kiwi, dưa tây (rockmelon) và dâu tây.

## “Thức ăn tùy thích”

Các “thức ăn tùy thích” không thuộc vào bất cứ nhóm thức ăn căn bản nào và thường giàu calo, chất béo bão hòa, có bổ sung đường và/hoặc muối. Các thức ăn này thường cho rất ít giá trị dinh dưỡng và thường đã được biến chế và đóng gói. Không cần phải cho các thức ăn “tùy thích” một cách thường xuyên.

## ‘Không cần phải cho các thức ăn “tùy thích” một cách thường xuyên..’

Ví dụ về các “thức ăn tùy thích” gồm:

- sô cô la và bánh kẹo
- bánh bích quy ngọt, khoai tây sấy/chiên (chips) và bích quy mặn nhiều chất béo
- các thức ăn chiên xào
- các thức ăn có vỏ bột như bánh pa-tê, cuốn nhân thịt (sausage rolls) hoặc bánh nướng có nhân
- thức ăn nhanh và thức ăn làm sẵn mua về nhà
- kem lạnh, bánh ngọt và một số thức ăn tráng miệng
- nước ngọt, nước trái cây, nước ép trái cây, nước uống thể thao, nước uống tăng lực, sữa có hương vị và nước khoáng có hương vị.

## HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Cung ứng nước uống, ngoài các loại sữa uống thích hợp cho lứa tuổi. Các ấu nhi dưới sáu tháng mà không chỉ bú sữa mẹ thì ngoài việc uống sữa bột cho ấu nhi (infant formula) các em có thể được cho uống thêm nước đun sôi để nguội.

Nước là thứ thiết yếu cho nhiều chức năng quan trọng của cơ thể kể cả tiêu hoá, hấp thụ chất dinh dưỡng và loại bỏ các chất cặn bã. Các em bé dưới sáu tháng mà không phải là những bé chỉ bú sữa mẹ thì có thể được cho uống nước đã đun sôi để nguội. Kể từ sáu đến 12 tháng, nước đun sôi để nguội có thể dùng để bổ sung cho sữa mẹ hoặc sữa bột. Đối với trẻ từ một tuổi đến năm tuổi, nước và sữa bò phải là thức uống chính cho các em.

Nên có sẵn nước uống cho trẻ em vào mọi lúc trong ngày. Nếu có, nên cho các em uống nước sạch và an toàn từ vòi – thường không cần thiết phải mua nước đóng chai. Sữa thường (không có hương vị) cũng quan trọng, vì cung cấp nguồn calcium tốt.



Các thức uống ngọt không nằm trong một chế độ ăn uống lành mạnh, vì chúng không đem lại dinh dưỡng gì nhiều và có thể làm trẻ em bị no, dẫn đến việc kém thêm ăn các thức ăn bổ dưỡng hơn. Nước ngọt cũng có thể góp phần làm tăng cân và hư răng. Điều quan trọng là nên tránh cho trẻ em các thức uống ngọt, như nước ngọt, nước khoáng có hương vị, sữa có hương vị, nước xi rô, nước trái cây và nước ép trái cây.

**‘Nên có sẵn nước uống cho trẻ em vào mọi lúc trong ngày...’**

# Hoạch định các bữa ăn



Điều quan trọng là nên hoạch định trước khi chuẩn bị bữa ăn cho trẻ em, để đưa ra các thức ăn khác nhau. Hoạch định trước cũng giúp trong việc mua sắm các thứ để nấu và tính toán ngân sách.

## Soạn ra một thực đơn

Soạn ra một thực đơn sẽ giúp cho việc hoạch định và chuẩn bị thức ăn được dễ hơn nhiều. Một thực đơn mẫu có kèm trong trang 34 và 35. Để soạn ra một thực đơn cho chính mình, quý vị hãy theo các bước sau và tham khảo thực đơn mẫu trong khi làm.

### 1. Quyết định về số ngày mà thực đơn sẽ bao gồm.

Việc hoạch định một thực đơn 'xoay vòng', hoặc một thực đơn lặp lại sau một thời gian, thường sẽ dễ dàng hơn là lập ra nhiều bữa ăn chính và bữa ăn vặt gồm những món 'một lần rồi thôi'. Việc có sẵn một thực đơn xoay vòng định sẵn sẽ giảm được thời gian mà quý vị dành ra để hoạch định và đặt hàng. Tùy nhà trẻ của quý vị và những yêu cầu của nhà trẻ, một thực đơn cho ba- hoặc bốn-tuần có thể cần đến để có được các bữa ăn khác nhau. Nếu đa số các em chỉ đôi khi tới nhà trẻ, thì chu kỳ thực đơn có thể ngắn hơn, mặc dù vẫn cần có những món khác nhau. Nếu dùng chu kỳ ngắn hơn, nên xét tới thực đơn cho sáu- hoặc bảy-ngày nhằm đảm bảo trẻ em được cho các thức ăn khác nhau mỗi lần các em đến nhà trẻ.

Hãy xem thực đơn mẫu ở trang 34 và 35, là thực đơn 10 ngày hoặc hai-tuần.

## 2. Quyết định xem quý vị sẽ đưa ra một hoặc hai món cho bữa ăn trưa.

Tham khảo thực đơn mẫu ở trang 34 và 35, thực đơn này đưa ra hai món ở bữa ăn trưa.

Nếu quý vị quyết định đưa ra chỉ một món, có thể cần các thức ăn thêm vào bữa ăn vặt.

## 3. Vẽ một biểu đồ trên một miếng giấy hoặc trên máy vi tính.

Nhớ có đủ số cột hàng dọc để liệt kê đủ các ngày sẽ có trong chu kỳ thực đơn của quý vị, và đủ số cột hàng ngang cho các món ăn vặt và số các món ăn mỗi ngày.

Tham khảo thực đơn mẫu ở trang 34 và 35. Ngang trên đầu trang là các tên cột. Vì đây là thực đơn hai-tuần nên gồm có hai trang, với một cột cho mỗi ngày của mười ngày. Đi xuống bên trái là năm hàng ngang cho các món ăn vặt và các món ăn chính được định cho mỗi ngày.







#### 4. Duyệt lại bộ sưu tập công thức nấu ăn của quý vị và nghĩ về các ý tưởng bữa ăn.

Khi duyệt lại bộ sưu tập công thức nấu ăn của quý vị, nhớ xét đến những món đang mùa. Những món đang mùa thường có mùi vị ngon hơn và thường là rẻ hơn. Mỗi bữa ăn trưa và bữa ăn tối cần bao gồm các thứ sau cho mỗi trẻ em:

- một khẩu phần cá, gà vịt, thịt nạc hoặc một món khác cùng nhóm
- một khẩu phần bánh mì, ngũ cốc hoặc hạt lương thực
- một hoặc hai khẩu phần rau quả.

Tham khảo thực đơn mẫu ở trang 34 và 35. Thực đơn này bao gồm nhiều loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm của các nhóm thực phẩm.



## 5. Khởi sự điền vào biểu đồ với các ý tưởng về bữa ăn.

- Bắt đầu bằng món ăn nào có nguồn cung cấp protein chủ yếu (thịt, cá, gà hoặc món thay thế nào khác như trứng hoặc đậu). Ví dụ, món cà ri thịt cừu có thịt là nguồn protein, món cá ngừ bỏ lò có cá, và súp đậu lăng có đậu là nguồn protein.
- Thêm các thức ăn nào sẽ phù hợp với món chính, và nhằm giúp cho có màu sắc khác nhau. Ví dụ, xem có cần đến rau quả màu xanh hoặc màu cam vì món chính không có màu này? Món đó sẽ dọn với cơm, mì sợi hay bánh mì?
- Nếu quý vị có nấu dọn món thứ nhì, nên chọn thức ăn bổ sung cho món chính. Thông thường, tốt nhất là chọn các món thứ nhì nào dựa trên trái cây và/hoặc sữa.
- Nhớ đảm bảo có nhiều loại món ăn trong tuần. Nhiều hương vị, màu sắc và kiểu nấu ăn khác nhau sẽ làm món ăn thêm hấp dẫn.

Tham khảo thực đơn mẫu ở trang 34 và 35. Trong suốt chu kỳ thực đơn, có nhiều thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm trong các nhóm thực phẩm.

**‘Nhiều hương vị,  
màu sắc và kiểu nấu ăn khác  
nhau sẽ làm món ăn thêm hấp dẫn.’**



## 6. Thêm món ăn vặt vào bảng thực đơn.

Quý vị có thể đã có các lựa chọn về các món ăn vặt thông thường – ví dụ như, trái cây vào bữa ăn vặt buổi sáng (morning tea), bánh bích quy khô hoặc món bánh mì kẹp vào buổi chiều. Quý vị có thể xét đến việc thay đổi các thứ này một chút. Một số lựa chọn khác gồm có trái cây đóng hộp với sữa chua (yoghurt), một ly trái cây xay, trái cây chấm pho mát ricotta, các thanh rau quả hấp chấm sốt, hoặc các khúc bắp luộc. Thỉnh thoảng, quý vị có thể cho các món nướng lò như bánh mì chuối hoặc bánh bột nướng (pikelet).

Đối với các bữa ăn vặt, nên làm một hoặc hai khẩu phần từ tập hợp các thứ sau:

- trái cây
- rau quả
- sữa, pho mát, sữa chua (yoghurt) hoặc các thứ khác cùng nhóm
- bánh mì, ngũ cốc và các hạt.

Tham khảo thực đơn mẫu ở trang 34 và 35. Bữa ăn vặt buổi sáng (morning tea) gồm một món ăn vặt chỉ cần ít thời gian chuẩn bị. Một số món ăn vặt cho buổi chiều cần đến các món nướng lò hoặc thời gian chuẩn bị lâu hơn.

## 7. Thêm vài điều nữa cần xét đến...

Trước khi quý vị soạn xong thực đơn, có vài điều cần kiểm tra, như:

- Việc cung cấp và giờ giấc của việc chuẩn bị thức ăn. Ví dụ như, đừng hoạch định món gì nướng lò cho bữa ăn vặt buổi chiều (afternoon tea) nếu quý vị cần dùng lò để nấu bữa ăn trưa, vì có thể không đủ thời gian cho cả hai món. Hoặc nhớ hoạch định món nào chỉ cần thời gian ngắn để chuẩn bị, cho những ngày mà quý vị phải đi mua sắm các thứ tạp hoá.
- Xét đến việc trao đổi các ngày khi quý vị lập lại thực đơn. Cho các món ăn thay đổi vào những ngày khác nhau trong tuần sẽ giúp cho các em nào chỉ đến nhà trẻ vào những ngày nhất định trong tuần cũng được ăn các món đổi khác.

## Lễ lối ăn chay và ăn chay trường

Một số gia đình theo các lễ lối ăn chay. Thường điều này có nghĩa là họ không ăn các sản phẩm từ động vật như thịt, gà vịt và cá. Nhiều người ăn chay vẫn ăn một số sản phẩm liên quan đến động vật như trứng, sữa, phó mát và sữa chua.

Điều quan trọng nhất là những người ăn chay nên ăn nhiều thứ khác nhau thuộc các loại đậu (legumes), hạt đậu hạch (nuts), hạt nhỏ (seeds) và thức ăn dựa trên các loại hạt, vì các thứ này cung ứng các chất bổ dưỡng mà thịt, gà vịt và cá lẽ ra sẽ đem lại. Nên cẩn thận với hạt đậu hạch và hạt nhỏ, vì có nguy cơ gây mắc nghẹn nơi trẻ nhỏ.

Những người theo lễ lối ăn chay trường không ăn bất cứ thức ăn nào đến từ động vật, như sữa, phó mát và trứng, cũng như thịt, gà vịt và cá. Rất khó đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em với một chế độ ăn chay trường, vì lượng thức ăn cần đến để cung cấp đủ chất bổ dưỡng có thể quá lớn để trẻ em có thể tiêu thụ nổi. Các gia đình phải hoạch định cẩn thận nếu cho con theo một chế độ ăn chay trường, và nhà trẻ có thể khó cung ứng các bữa ăn chính và bữa ăn vặt cho những em ăn chay trường.





### Các lễ lối văn hóa và tôn giáo

Điều quan trọng là xét đến và tôn trọng các giá trị gia đình, kể cả các gia đình đến từ các nguồn gốc văn hoá và ngôn ngữ khác nhau. Một số gia đình và nhà trẻ sẽ theo các tín ngưỡng và tôn giáo có hướng dẫn các lễ lối ăn uống, ví dụ như Kosher hoặc Halal. Các nhà trẻ theo một lễ lối riêng biệt như vậy vẫn có thể làm theo hướng dẫn dinh dưỡng đã nêu trước đây. Một số gia đình có thể chọn cách đem thức ăn cho con mình từ nhà – thông tin về việc cung ứng thức ăn từ nhà có thể được thấy trong quyển *Family Book (Sách cho Gia đình)* và quyển *Staff and Carer Book (Sách cho Nhân viên và Người Chăm sóc)*.

### Các khẩu phần khuyến nghị cho trẻ ở tuổi đi vườn trẻ và trẻ mới biết đi

Bảng sau đây hướng dẫn về khẩu phần mỗi lần ăn và số lần ăn tối thiểu được đề nghị áp dụng từ mỗi nhóm thức ăn trong số năm nhóm thực phẩm mà trẻ em cần để có sức khỏe tốt. “Khẩu phần mỗi bữa” là lượng thức ăn hỗn hợp và có thể sử dụng để quyết định tổng lượng thức ăn cần thiết trung bình mỗi ngày. “Khẩu phần” là lượng thực ăn thực tế của trẻ. Khẩu phần sẽ tùy thuộc vào độ tuổi và nhu cầu năng lượng cũng như cảm giác ngon miệng của trẻ trong một ngày nhất định. Cung cấp các loại thức ăn đa dạng từ tất cả các nhóm thực phẩm cho bữa ăn chính và bữa ăn vặt.

| Nhóm thực phẩm                                  | Khẩu phần của trẻ em                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bánh mì và ngũ cốc</b>                       | 1 miếng bánh mì<br>hoặc $\frac{2}{3}$ tách ngũ cốc ăn sáng<br>hoặc $\frac{1}{2}$ tách cơm<br>hoặc $\frac{1}{2}$ tách mì Ý (pasta) đã nấu chín                                                                                |
| <b>Rau quả</b>                                  | $\frac{1}{2}$ tách rau quả – gồm 2 hoặc 3 loại khác nhau                                                                                                                                                                     |
| <b>Trái cây</b>                                 | 1 tách trái cây tươi hoặc trái cây hầm<br>hoặc 2 miếng trái cây nhỏ (ví dụ như đào, trái kiwi, mận)<br>hoặc 1 trái cây cỡ vừa (ví dụ như táo, chuối, cam)<br>hoặc một lượng tương đương với 2 hoặc 3 loại trái cây khác nhau |
| <b>Sản phẩm từ sữa và các thứ thay thế khác</b> | 250 ml sữa<br>hoặc 40g phô mát<br>hoặc 200g sữa chua (yoghurt)<br>hoặc 250ml sữa đậu nành loại có thêm calcium                                                                                                               |
| <b>Thịt và các thứ thay thế khác</b>            | 65g thịt nạc đỏ hoặc 80g thịt nạc trắng nấu chín<br>hoặc 100g cá nấu chín<br>hoặc 1 tách đậu nấu chín (ví dụ như đậu hầm, đậu mọ (chickpeas)<br>hoặc 2 quả trứng                                                             |

## Lượng thức ăn mỗi ngày theo độ tuổi của trẻ

| Nhóm thực phẩm                           | 13 – 23 tháng tuổi | 2 – 3 tuổi      | 4 – 8 tuổi                               |
|------------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------------------|
| Bánh mì và ngũ cốc                       | 4                  | 4               | 4                                        |
| Rau quả                                  | 2 – 3              | 2 $\frac{1}{2}$ | 4 $\frac{1}{2}$                          |
| Trái cây                                 | $\frac{1}{2}$      | 1               | 1 $\frac{1}{2}$                          |
| Sản phẩm từ sữa và các thứ thay thế khác | 1-1 $\frac{1}{2}$  | 1 $\frac{1}{2}$ | 1 $\frac{1}{2}$ (bé gái);<br>2 (bé trai) |
| Thịt và các thứ thay thế khác            | 1                  | 1               | 1 $\frac{1}{2}$                          |

Muốn biết thêm thông tin về lượng thức ăn cho các nhóm tuổi khác nhau, vui lòng truy cập [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)



### **‘Con vẫn còn đói’**

Khẩu vị của trẻ em thay đổi và các em có thể ăn nhiều hoặc ít tùy ngày. Điều quan trọng là nên có sẵn thức ăn thêm nếu trẻ vẫn còn đói bụng vào cuối bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt. Có thể cho bữa chính với lượng phụ trội hoặc một phần của bữa ăn chính, nếu được. Nếu không có sẵn thức ăn, cho em một miếng trái cây hoặc một hoặc hai cái bánh quy.



## **Đặt hàng và mua sắm**

### **Tôi cần mua bao nhiêu thức ăn?**

Hãy hoạch định các bữa ăn chính và bữa ăn vặt từ một tuần trước là ít nhất. Tham khảo thực đơn của quý vị và viết xuống tất cả các vật liệu mà quý vị sẽ cần đến trong tuần đó. Kiểm tra tủ thức ăn xem quý vị đã có những thứ gì, rồi soạn ra một danh sách mua sắm và mua những thứ nào khác mà quý vị sẽ cần. Nếu mua số lượng nhiều thì thường rẻ hơn, do đó quý vị có thể mua nhiều các thức ăn nào không hư, và chỉ cần mua thêm các thức ăn tươi mỗi tuần.



| Món ăn hoặc món ăn vặt      | Thực đơn Mẫu Ngày 6                                                                                     | Thực đơn Mẫu Ngày 7                                                                               | Thực đơn Mẫu Ngày 8                                                                                                                              | Thực đơn Mẫu Ngày 9                                                                                                                  | Thực đơn Mẫu Ngày 10                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bữa ăn vặt buổi sáng        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Phó mát và bánh quy</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây tươi</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh bông lan nhỏ loại bột xay nguyên hạt (English wholemeal muffin) với món phết</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh mì nướng (loại có nho) với phó mát ricotta</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây tươi</li> </ul>                                                                                                       |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                                                       |
| Món đầu tiên cho bữa trưa   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mì Ý (pasta) với cá ngừ sốt kem</li> <li>Rau quả trộn</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rau quả xào với bông cải xanh, trứng và đậu phụ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thịt cừu và đậu với rau thơm</li> <li>Món bột bắp (polenta)</li> <li>Cà rốt, bắp và đậu hà lan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chả trứng có đậu hà lan và gà</li> <li>Bánh mì loại bột xay nguyên hạt (wholemeal)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thịt bò nấu cà chua ớt đậu (chili con carne) với cơm và phó mát</li> <li>Bánh bắp (tortilla)</li> <li>Rau xanh trộn</li> </ul> |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nước</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nước</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nước</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nước</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nước</li> </ul>                                                                                                                |
| Món thứ nhì cho bữa ăn trưa | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh ngọt làm từ bánh mì trái cây</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây tươi</li> <li>Sữa chua</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây ghim</li> <li>Sữa chua để chấm (yoghurt dip)</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây trộn</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái lê đóng hộp</li> <li>Bánh kem mịn sữa trứng (custard)</li> </ul>                                                          |
| Bữa ăn vặt buổi chiều       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trái cây tươi</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh bông lan nhỏ có phó mát và bắp</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh mì chuối</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Các thanh rau quả hấp</li> <li>Món chấm Tzatziki</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh bột nướng (pikelets)</li> <li>Trái cây tươi</li> </ul>                                                                    |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa hoặc nước</li> </ul>                                                                                                       |



## Phần 1: Ăn uống Lành mạnh

| Món ăn hoặc món ăn vặt      | Thực đơn Mẫu Ngày 1                                                                                                                                           | Thực đơn Mẫu Ngày 2                                                            | Thực đơn Mẫu Ngày 3                                                                                                               | Thực đơn Mẫu Ngày 4                                                                                                              | Thực đơn Mẫu Ngày 5                                                                                                        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bữa ăn vặt buổi sáng        | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây tươi</li></ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh mì nướng (loại có nho)</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây tươi</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh mì nướng (loại bột xay nguyên hạt) với món phết</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh mì nướng (loại có nho)</li></ul>                                                |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                              |
| Món đầu tiên cho bữa trưa   | <ul style="list-style-type: none"><li>Bò sốt kem chua (beef Stroganoff)</li><li>Món hạt kê couscous</li><li>Bí ngô, đậu hà lan và cây bông cải xanh</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Gà xào rau</li><li>Cơm</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>Chả nướng có khoai lang và đậu mỡ</li><li>Bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ</li><li>Rau quả trộn</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Món Lasagne</li><li>Bánh mì dẹp (pita bread)</li><li>Đậu hà lan và bông cải xanh</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Cơm gà bỏ lò (baked chicken risotto) risotto)</li><li>Món trộn rau xanh</li></ul>    |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Nước</li></ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Nước</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Nước</li></ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Nước</li></ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Nước</li></ul>                                                                       |
| Món thứ nhì cho bữa ăn trưa | <ul style="list-style-type: none"><li>Táo hầm</li><li>Bánh kem mịn bằng sữa trứng (custard)</li></ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây tươi</li><li>Sữa chua</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái mơ hầm</li><li>Sữa chua</li></ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây tươi</li></ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh nhân táo (apple sponge)</li><li>Bánh kem mịn bằng sữa trứng (custard)</li></ul> |
| Bữa ăn vặt buổi chiều       | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh mì dẹp (pita) chấm sốt đậu mỡ (hommus)</li></ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây xay</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh bột nướng (pikelets)</li><li>Trái mọng (berries)</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Bánh bột nướng (scones) phết mứt trái cây</li></ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Trái cây tươi</li><li>Sữa chua</li></ul>                                             |
| Thức uống                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Sữa hoặc nước</li></ul>                                                              |

Các thức ăn sau đây có thể để được lâu trong tủ thức ăn, tủ lạnh hoặc tủ đá, và được dùng trong nhiều công thức nấu ăn.

#### **Các vật liệu khô để nấu ăn**

- Bột thường loại xay nguyên hạt (wholemeal plain flour)
- Bột tự nở loại xay nguyên hạt (wholemeal self-raising flour)
- Mì Ý (pasta), mì Ý loại nhỏ (spaghetti) và mì sợi
- Gạo
- Đậu khô, đậu mỏ (chickpeas) và đậu lăng (lentils)
- Sữa bột khô

#### **Trái cây đông lạnh**

- Đậu hà lan
- Bắp
- Rau quả xắt trộn

#### **Các thức ăn để tủ lạnh**

- Trứng

#### **Các thức ăn tươi**

- Hành
- Tỏi

#### **Các thứ khác**

- Dầu ô liu
- Dầu canola
- Sữa loại để lâu/UHT
- Hương liệu (herbs) khô và gia vị

#### **Thức ăn đóng hộp**

- Cà chua đóng hộp
- Trái cây đóng hộp (trong nước trái cây thiên nhiên)
- Cá ngừ đóng hộp (trong nước muối)
- Đậu, đậu mỏ và đậu lăng; loại khô hoặc đóng hộp
- Đậu hũ
- Sữa đặc đóng hộp



## Bữa ăn sáng

Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng. Khởi đầu một ngày với bữa ăn sáng là điều quan trọng trong việc lập ra một thông lệ ăn uống lành mạnh.

Nếu trẻ em không ăn sáng:

- các em sẽ thấy khó kiểm chế hành vi của mình và khó vui thích trong ngày hơn
- rất khó để các em có được đủ chất bổ dưỡng trong ngày
- các em sẽ đói bụng sau đó, và thường dẫn đến việc ăn các món ăn vặt kém bổ dưỡng
- có nhiều khả năng là các trẻ nhỏ không ăn bữa sáng sẽ bị tăng cân hoặc béo phì.

Bữa sáng có thể đơn giản và bổ dưỡng, và không cần phải tốn kém hoặc mất nhiều thì giờ để chuẩn bị. Ngay như nếu nhà trẻ của quý vị không cung cấp ăn sáng, thì cũng nên có sẵn chút gì để đưa cho các trẻ em nào đến nhà trẻ mà chưa ăn sáng. Nếu quý vị thấy có nhiều trẻ em đến nhà trẻ mà chưa ăn sáng, hãy xét đến việc thêm bữa ăn sáng vào thực đơn hàng ngày, hoặc khuyến khích các gia đình cung cấp bữa sáng cho con họ.

Một số các chọn lựa thức ăn sáng nhanh chóng và lành mạnh gồm có:

- ngũ cốc loại nguyên hạt (wholegrain cereal), sữa và trái cây
- cháo và trái cây và một ly sữa
- sữa chua (yoghurt) và trái cây, hoặc một ly trái cây xay
- bánh mì nướng hoặc bánh mì xốp (crumpet) với pho mát và các miếng trái cây
- bánh bột nướng (pikelets) với pho mát ricotta và trái cây.

# An toàn Thực phẩm

Các dị ứng, mắc nghẹn và việc chuẩn bị thức ăn

## Giới thiệu về an toàn thực phẩm

An toàn thực phẩm là điều quan trọng cần xét tới khi cung cấp thức ăn cho trẻ em. An toàn thực phẩm bao gồm sự an toàn về mọi khía cạnh của việc chuẩn bị và bày dọn thức ăn, chẳng hạn như lo liệu về nguy cơ trẻ em có thể bị mắc nghẹn, tránh các dị ứng, nhạy cảm hoặc việc cơ thể không chịu được một món ăn nào đó, và đảm bảo rằng thức ăn không bị nhiễm bẩn.



**‘Dị ứng thực phẩm gây ra do phản ứng của hệ thống miễn nhiễm đối với một chất đạm...’**



## Dị ứng và việc không chịu được thức ăn

Một số trẻ em có thể bị phản ứng ngược khi ăn một thức ăn nào đó. Nguyên do có thể là do dị ứng hoặc cơ thể không chịu được thức ăn đó. Các chứng dị ứng (allergies) và việc không chịu được thức ăn (intolerances) là hai điều khác nhau. Việc không chịu được thức ăn ít trầm trọng hơn nhiều so với chứng dị ứng. Cách quản lý mỗi hiện tượng cho từng nhà trẻ cụ thể sẽ khác nhau.

### Dị ứng thực phẩm

Dị ứng thực phẩm gây ra do phản ứng của hệ thống miễn nhiễm đối với một chất đạm (protein) trong một thức ăn. Nguồn thông thường nhất gây ra dị ứng thực phẩm ở các trẻ em dưới năm tuổi là: sữa bò, đậu nành, trứng, đậu phộng, các hạt lấy từ cây (tree nuts), lúa mì, mè, cá và hải sản có vỏ chẳng hạn như tôm cua sò ốc. Cứ khoảng 20 trẻ em thì có một em bị dị ứng thực phẩm, và một số các dị ứng này khá trầm trọng. Cách kiểm chế duy nhất đối với các dị ứng thực phẩm là đảm bảo rằng trẻ em không tiếp xúc với thức ăn mà em bị dị ứng.

Với cương vị là người đảm trách việc chuẩn bị thức ăn, vai trò của quý vị là đảm bảo rằng trẻ em có dị ứng không được tiếp xúc với (các) thức ăn 'gây ra' dị ứng. Khi một trẻ em - với dị ứng đã biết - được ghi danh tại nhà trẻ của quý vị, cha mẹ của em đó sẽ cung ứng thông tin về sức khỏe của em và hợp tác với nhân viên và người chăm sóc ở nhà trẻ để soạn ra một kế hoạch kiểm chế dị ứng. Thêm vào kế hoạch kiểm chế nguy cơ, nhà trẻ sẽ cần:

- tên của trẻ và một tấm hình
- chi tiết của tất cả các dị ứng và các thức ăn 'gây ra' dị ứng
- chi tiết của kế hoạch sơ cứu hoặc kế hoạch kiểm chế chứng quá mẫn, được viết chung bởi cha mẹ của em đó và giám đốc hoặc điều hợp viên của nhà trẻ.



Không bao giờ để cho các thức ăn ‘gây ra’ dị ứng nhiễm vào thức ăn nào dọn cho trẻ em có dị ứng. Nếu một món ăn của nhà trẻ cung ứng cho tất cả trẻ em ăn, kể cả trẻ có dị ứng nào đó, thì thức ăn đó không được chứa bất cứ thứ nào có thể gây nguy cơ. Các món ăn nào được làm từ các thứ mà trên nhãn có ghi ‘Có thể có các dấu vết của các hạt quả hạch’ (May contain traces of nuts) thì không bao giờ được đưa cho trẻ có dị ứng với quả hạch, trừ khi gia đình của trẻ đã nêu cụ thể một số thức ăn nào đó là an toàn cho con của họ.

Giữ tất cả các khu vực chuẩn bị thức ăn được sạch sẽ và rửa tất cả dụng cụ nấu ăn thật cẩn thận, nhất là nếu quý vị có dùng để chuẩn bị thức ăn được biết là ‘gây ra’ dị ứng.

Một số nhà trẻ có thể quyết định hoàn toàn loại trừ một món ăn ‘gây ra dị ứng’ khỏi nhà trẻ. Điều này không phải luôn luôn cần thiết, và chỉ được cứu xét với sự khuyến nghị của một chuyên viên y tế thích đáng. Xem chính sách kiểm chế chứng dị ứng của nhà trẻ để biết thêm chi tiết cụ thể.





Nếu dị ứng trầm trọng, có thể có quyết định là trẻ em đó chỉ ăn thức ăn đem từ nhà. Điều này cần được quyết định vào lúc trẻ được ghi danh.

Hãy xem trang mạng của Hiệp hội Dị ứng và Miễn nhiễm Lâm sàng Úc-Tân Tây Lan (Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy - ASCIA) để biết thêm chi tiết về kế hoạch kiểm chế dị ứng: [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

## ‘Không bao giờ để cho các thức ăn ‘gây ra’ dị ứng nghiêm vào thức ăn nào dọn cho trẻ em có dị ứng.’

### Không chịu được thức ăn

Các phản ứng do cơ thể không chịu được thức ăn thường ít trầm trọng hơn so với dị ứng thực phẩm, và thường cần đến một lượng thức ăn nhiều hơn. Các cha mẹ trẻ em thường cung cấp cho nhà trẻ về những sách lược để giảm thiểu việc tiếp xúc của trẻ đối với các thức ăn nào đó.

Nhớ rằng, quý vị phải chắc chắn rằng thức ăn mà quý vị chuẩn bị cho mỗi trẻ là an toàn.



## Nguy cơ mắc nghẹn ở các trẻ nhỏ và trẻ mới biết đi

Răng và kỹ năng nhai của trẻ nhỏ vẫn đang được phát triển. Các em có khí quản nhỏ, và thức ăn được hút vào hoặc ăn vào đôi khi có thể dễ dẫn tới nghẹt khí quản. Do đó, khi ăn thì trẻ em phải luôn ngồi xuống cũng như phải luôn được giám sát.

Một số món ăn có nguy cơ gây mắc nghẹn nhiều hơn ở các trẻ nhỏ, và quý vị nên cẩn thận hơn nữa với các thức ăn này. Không nên cho trẻ ăn thức ăn đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn bởi chúng có thể bị hút vào và gây mắc nghẹn.

### Các thức ăn thông thường mà có thể gây mắc nghẹn gồm có:

- các thức ăn cứng mà có thể vỡ ra thành các cục hoặc miếng nhỏ hơn
- các miếng táo, các thanh rau cần tây (celery) hoặc cà rốt chưa nấu; các thứ này cần được bào nhỏ, cắt nhỏ, nấu hoặc nghiền để tránh gây mắc nghẹn
- các hạt quả hạch (nuts), các hạt nhỏ (seeds) và bắp rang
- các miếng thịt dai hoặc cứng
- xúc xích hoặc xúc xích kẹp bánh mì (hot dogs), nên loại bỏ lớp da ngoài, rồi cắt thành từng miếng nhỏ để tránh bị mắc nghẹn.

Kẹo cứng và các lát bánh bắp mỏng sấy (corn chips) cũng có nguy cơ gây mắc nghẹn, nhưng các thứ này cũng không nên được cho tại nhà trẻ vì chúng là “thức ăn tùy thích”.

‘...thức ăn được hút vào  
hoặc ăn vào đôi khi có thể  
dễ dẫn tới nghẹt khí quản.’



## Chuẩn bị thức ăn an toàn

Các hệ thống miễn nhiễm của trẻ em vẫn còn đang phát triển, do đó điều đặc biệt quan trọng là làm theo các hướng dẫn an toàn thực phẩm mỗi khi chuẩn bị thức ăn cho trẻ em.

Việc nhiễm bẩn thức ăn có thể gồm:

- các vật lạ – tóc, các mảnh kim loại hoặc các thứ khác tình cờ bị rơi vào trong lúc chuẩn bị và nấu ăn
- chất hóa học từ tiến trình sản xuất thực phẩm, hoặc các vật liệu tẩy rửa
- nhiễm bẩn thiên nhiên, chẳng hạn như các chất độc
- nhiễm bẩn từ sâu bọ súc vật
- vi khuẩn.

### Thức ăn không an toàn và trẻ em

Trẻ em dễ có nguy cơ hơn người lớn đối với việc bị đau yếu do ăn thức ăn không an toàn. Tại các nhà trẻ, số trẻ em được cho ăn càng nhiều bao nhiêu thì nguy cơ bị nhiễm bẩn càng lớn bấy nhiêu. Điều này là vì khó chuẩn bị một số lượng lớn thức ăn một cách an toàn.



## Vi khuẩn trong thức ăn

Các vi khuẩn hiện diện trong hầu hết các thức ăn, và thức ăn bị hư thường là do vi khuẩn gây ra. Vi khuẩn thường làm cho thức ăn trở thành không ăn được và dở nhưng không nhất thiết có hại. Một số vi khuẩn nào đó, gọi là tác nhân gây bệnh (pathogens), là những vi khuẩn có hại và có thể gây ra ngộ độc thực phẩm hoặc viêm dạ dày-ruột (gastro-enteritis).

Các triệu chứng gồm buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và vọp bẻ nơi bụng. Các loại vi khuẩn khác nhau có thể gây ra các chứng đau yếu khác nhau – một số chứng có thể mau hết và nhẹ, một số khác có thể trầm trọng hơn, có thể gây ra mất nước và cần nhập viện để chữa trị.

Ngộ độc thực phẩm là điều đặc biệt nghiêm trọng khi xảy ra cho trẻ em và người già vì hệ thống miễn nhiễm của họ yếu ớt hơn và họ bị mất nước dễ dàng hơn.

### Ngăn ngừa chứng viêm dạ dày-ruột

Nguyên do thông thường nhất của chứng viêm dạ dày-ruột là sự đau yếu do siêu vi truyền qua sự tiếp xúc giữa người với người, hơn là qua thức ăn. Việc giữ vệ sinh tốt, nhất là rửa tay, là điều rất quan trọng nhằm hạn chế việc lan truyền chứng viêm dạ dày-ruột do siêu vi.

**‘Ngộ độc thực phẩm  
là điều đặc biệt nghiêm trọng  
khi xảy ra cho trẻ em...’**



### Các thức ăn có nguy cơ cao

Thức ăn nào ẩm ướt và có nhiều chất bổ dưỡng sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn dễ sinh sôi. Các thức ăn này được gọi là 'có nguy cơ cao' và bao gồm thịt, sữa, cá và trứng, và bất cứ món ăn nào chứa các thứ này. Cơm cũng có thể tạo điều kiện cho một số vi khuẩn sinh sôi. Nếu các thức ăn này không được để trong tủ lạnh, mà được để bên ngoài một thời gian lâu thì sẽ bị hư, và không ăn được. Tuy nhiên, chỉ khi nào các thức ăn có chứa vi khuẩn gây bệnh có hại thì các thức ăn đó mới gây ra đau yếu khi ăn vào. Việc theo đúng các thủ tục cất giữ và nấu nướng thức ăn sẽ giúp giữ cho thức ăn an toàn, bằng cách khống chế các điều kiện nhằm đảm bảo vi khuẩn không thể sinh sôi và tăng thành số lượng lớn.

### Các thức ăn có nguy cơ thấp

Thức ăn nào ít có khả năng khuyến khích vi khuẩn sinh sôi thì gọi là thức ăn 'có nguy cơ thấp', ví dụ như gạo và mì Ý chưa nấu, bánh quy, các thức ăn vật đã đóng gói sẵn, kẹo và sô cô la. Các thức ăn này có thể được giữ an toàn trong một thời gian lâu mà không cần bỏ tủ lạnh. Thức ăn đóng hộp cũng an toàn khi hộp còn hàn kín, nhưng một khi mở ra thì thức ăn đó có thể trở nên có nguy cơ cao. Kẹo, sô cô la và nhiều thức ăn vật đóng gói là những "thức ăn tùy thích" và không thích hợp cho các nhà trẻ.

## Chuẩn bị thức ăn một cách an toàn

Có một số yếu tố cần xem xét nhằm đảm bảo thức ăn được an toàn.

### Nguồn cung cấp thức ăn

- Mua thức ăn từ các nhà cung cấp mà quý vị tin tưởng.
- Mua thức ăn tươi mới và từ nơi buôn bán có mức luân chuyển hàng hóa cao.
- Nhớ kiểm tra bao gói không bị bể và sản phẩm vẫn chưa đến ngày hết hạn sử dụng.
- Chuyên chở mau lẹ các thức ăn 'có nguy cơ cao' hoặc đựng trong các hộp đựng được giữ mát.

### Cất chứa thức ăn

- Bảo vệ các thức ăn 'nguy cơ thấp' bằng cách để chúng vào các hộp đựng có đậy kín, một khi đã mở bao gói.
- Các thức ăn 'có nguy cơ cao' nên được giữ trong tủ lạnh trước khi nấu hoặc cho đến khi sắp ăn.
- Sau khi nấu các thức ăn 'nguy cơ cao', nên cất lại vào tủ lạnh nếu chưa ăn ngay.





### Chuẩn bị thức ăn

- Luôn luôn rửa tay trước khi cầm nắm thức ăn nào. Rửa tay lại sau khi quý vị rời tóc của mình, dùng khăn giấy lau mũi của mình hoặc các em, hắt hơi, đi vệ sinh, giúp em nào đi vệ sinh, thay tã hoặc nếu quý vị chạm phải các thứ khác có thể mang vi khuẩn.
- Sử dụng một cái thớt riêng cho thịt và cá sống, và dùng thớt khác cho các thứ đã nấu, như thịt và rau quả, trái cây và bánh mì kẹp. Dùng các thớt có màu sắc khác nhau sẽ giúp quý vị nhớ dùng đúng thớt.
- Rửa dao sau khi cắt thịt cá sống, cũng như rửa dao trước khi cắt bất cứ thứ nào mà ăn liền khỏi nấu.
- Đảm bảo thức ăn được nấu hoặc hâm nóng tới đúng nhiệt độ cần đến.

### Cùng với trẻ em chuẩn bị thức ăn

- Đảm bảo trẻ em luôn rửa tay trước khi cầm nắm thức ăn nào.
- Luôn luôn giám sát trẻ em khi có các em trong nhà bếp.
- Cẩn thận đừng để bị thương tích do dao bén và các bề mặt nóng gây ra.





### Sử dụng lại thức ăn

- Đối với thức ăn đã nấu, đừng hâm lại quá hơn một lần.
- Hãy đổ bỏ thức ăn nào đã dọn ra mà không ăn.
- Đổ bỏ thức ăn nào chưa dọn ra ăn, nhưng đã lấy ra khỏi tủ lạnh trên hai giờ.
- Khi hâm nóng thức ăn, hãy hâm cho đến khi nóng bốc khói. Để cho thức ăn nguội tới nhiệt độ vừa ăn, rồi dọn ra để ăn ngay.

### Các khu vực nhà bếp

- Giữ tất cả các khu vực nhà bếp luôn sạch sẽ.
- Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo tủ lạnh vẫn chạy, và thức ăn vẫn lạnh.
- Rửa chén đĩa sau khi sử dụng, bằng cách dùng nước nóng pha xà phòng, và để cho khô sau khi rửa, thay vì dùng khăn lau. Thường cần đến máy rửa chén để rửa chén đĩa cho trẻ em một cách an toàn.

### Luật lệ an toàn thực phẩm

Hầu hết các tiểu bang và lãnh thổ có các yêu cầu riêng rẽ về mặt pháp lý, thêm vào các luật lệ đối với nhà trẻ, đặc biệt liên quan đến an toàn thực phẩm. Ở một số nơi, việc này có thể được đảm trách bởi chính quyền địa phương. Một số nơi thẩm quyền sẽ yêu cầu nhân viên và người chăm sóc tham dự việc huấn luyện chính thức.



**‘Thức ăn đã được hâm nóng một lần rồi ... không thể hâm nóng một lần nữa và dọn ăn lại.’**



## Chia dọn thức ăn một cách an toàn

Điều quan trọng là trẻ em và người lớn hiểu được một số quy tắc căn bản để dọn thức ăn một cách vệ sinh. Một số điểm then chốt gồm có:

- Trẻ em và người lớn đều phải luôn rửa tay trước khi ăn.
- Phải dùng các kẹp gấp và muỗng múc để đưa thức ăn. Đưa cho trẻ em các dao nĩa muỗng cỡ nhỏ, để khuyến khích các em độc lập mà vẫn duy trì các lề lối vận dụng thức ăn một cách an toàn.
- Sau bữa ăn, thải bỏ tất cả thức ăn nào đã được dọn ra bàn hoặc còn thừa trong các đĩa riêng của mỗi người, thay vì dọn ra ăn lại sau này.
- Đối với các thức ăn đã chuẩn bị trong bếp nhưng chưa dọn ra, nên bao phủ và cất tủ lạnh để sau này có thể hâm lại và dọn ra. Thức ăn đã hâm nóng một lần rồi thì không thể hâm lại một lần nữa – ví dụ, một món cà ri nấu ngày hôm trước và để tủ lạnh, rồi hôm sau được hâm nóng lại và dọn ra tại nhà trẻ, thì sau đó không thể hâm nóng một lần nữa và dọn ăn lại.
- Đừng cho phép trẻ em dùng chung tô hoặc dao nĩa muỗng, hoặc ăn từ ly tách hoặc đĩa của nhau.
- Không cho phép trẻ em ăn thức ăn đã rơi xuống đất.

## Cách giải quyết an toàn những vụ khẩn cấp tại nhà bếp

### Nếu tủ lạnh bị hư thì sao?

Đôi khi quý vị có thể gặp phải những vụ ngoài tầm kiểm soát, ví dụ như tủ lạnh bị hư. Nếu việc này xảy ra, hãy thay đổi thực đơn sao cho quý vị có thể sử dụng ngay các thức ăn nào mắc tiền nhất. Nếu cửa tủ lạnh vẫn đóng, nó sẽ giữ lạnh thức ăn được một thời gian. Cũng nên mua đá lạnh để giữ lạnh thức ăn, và giúp quý vị có thời gian để nấu ăn và thu xếp việc gọi thợ đến sửa và cất chứa thức ăn ở nơi khác nếu cần.

Quý vị có thể cất chứa thức ăn nào chưa sử dụng ngay trong một tủ lạnh khác – ví dụ như tủ lạnh của cha mẹ các trẻ em.

Dọn ăn các thức ăn ‘có nguy cơ thấp’ nếu phải mất một thời gian nữa mới sửa xong tủ lạnh. Một số ví dụ gồm:

- bánh mì kẹp với các thứ bên trong như đậu hũ, bơ đậu phộng (nếu món này được phép dùng trong nhà trẻ của quý vị), trứng hoặc cá ngừ (nấu hoặc chuẩn bị sát lúc cần đến)
- mì Ý, cơm, hành và cá ngừ hay cà chua hộp (tất cả được nấu và dọn ăn ngay lập tức)
- sữa bột khô hoặc sữa đặc đóng hộp
- rau quả đóng hộp hoặc rau quả khô-đông lạnh
- trái cây tươi và trái cây đóng hộp.

Phải đổ bỏ bất cứ thức ăn nào đã không dùng đến trong bữa ăn.

### **Ngày nghỉ của đầu bếp**

Có một bữa ăn phụ trội được chuẩn bị và đông lạnh là cách sửa soạn tốt cho một ngày nghỉ đã dự định, hoặc những ngày mà quý vị thỉnh thoảng không thể đến nhà trẻ (xem phần công thức nấu ăn để xem các món nào có thể được đông lạnh tốt). Trừ khi tủ đá rất lớn, còn thì có thể dễ dàng hơn nếu chuẩn bị và đông lạnh các món mà có thể được dùng chung với các thứ trong tủ thức ăn. Ví dụ như, có thể lấy sốt đông lạnh để dùng với mì (pasta) luộc trong ngày.

Tất cả các món đông lạnh phải được dùng trong vòng ba tháng. Nếu thức ăn đông lạnh chuẩn bị trước mà không cần đến trong vòng ba tháng, hãy dùng món ăn đó trong thực đơn và thay thế nó trong tủ đá bằng món ăn mới nấu.

Việc chuẩn bị một số lượng lớn bánh mì kẹp mất khá nhiều thì giờ. Một cách khác tốt hơn là nên dùng đậu hũ, ăn với bánh mì hoặc bánh mì nướng.

# Giới thiệu về các công thức nấu ăn



## Chọn các công thức nấu ăn

Chọn các công thức nào có bao gồm thức ăn từ các nhóm thực phẩm căn bản, và tránh các thức ăn nào gồm các vật liệu có nhiều chất béo, đường hoặc muối.

Nên tìm các công thức nào có dùng các cách nấu ăn lành mạnh như xào, hấp, nướng lò và nướng vỉ. Nên hạn chế lượng dầu hoặc mỡ thêm vào. Phần lớn các món ăn nào có dùng đến dầu đều có thể được chuẩn bị với lượng dầu ít hơn lượng đã được đề nghị, và vẫn có thể nấu thành công và có mùi vị ngon lành.

Nếu quý vị cần tăng số lượng trong công thức để nấu ăn cho số trẻ em ở nhà trẻ của quý vị, nên sử dụng khẩu phần của trẻ em đã được nêu ở trang 32 nhằm đảm bảo có đủ thức ăn để cho mỗi em có được ít nhất một khẩu phần từ mỗi nhóm thực phẩm thích ứng. Nên cẩn thận khi điều chỉnh lượng vật liệu phụ gia như hành tỏi, hoặc các thứ tạo hương vị, chẳng hạn như hương liệu và gia vị. Các thứ này không cần phải gia tăng nhiều như các vật liệu chính. Các công thức nấu ăn trong sách này có thể cung ứng một số hướng dẫn cho lượng vật liệu chính và hương vị cần đến để nấu cho một số lượng trẻ em khác.



## Sửa đổi các công thức

Nhiều vật liệu mà có thể làm món ăn hơi mặn hoặc béo có thể được đổi lại bằng các món thay thế lành mạnh hơn. Bảng sau đưa ra một số đề nghị.

| Vật liệu                                  | Chọn lựa lành mạnh hơn                                                                                                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sữa</b>                                | Sữa ít béo có thể được dùng cho trẻ em trên hai tuổi (Sữa nguyên kem được khuyến nghị dùng cho trẻ em dưới hai tuổi)     |
| <b>Kem</b>                                | Sữa đặc ít béo (reduced-fat evaporated milk) hoặc kem ít béo (reduced-fat cream)                                         |
| <b>Kem chua (sour cream)</b>              | Kem chua tự nhiên (natural yoghurt)                                                                                      |
| <b>Nước cốt dừa</b>                       | Sữa đặc ít béo có mùi dừa, hoặc nước cốt dừa ít béo                                                                      |
| <b>Thịt</b>                               | Thịt nạc                                                                                                                 |
| <b>Gà</b>                                 | Gà không da                                                                                                              |
| <b>Thịt xay có gia vị (sausage mince)</b> | Thịt bò nạc hoặc gà nạc xay                                                                                              |
| <b>Bánh nướng có nhân (pastry)</b>        | Dùng loại bánh vỏ mỏng (filo pastry) và dùng bình xịt dầu để xịt cách lớp, hoặc chỉ lót lớp vỏ ở mặt trên cái bánh (pie) |
| <b>Bơ</b>                                 | Bơ thực vật loại đa hợp bất bão hoà (polyunsaturated margarine) hoặc dầu thực vật                                        |
| <b>Dầu</b>                                | Dầu thực vật như dầu ô liu hoặc dầu canola                                                                               |
| <b>Nước dùng (stock)</b>                  | Nước dùng loại ít muối (reduced-salt stock)                                                                              |
| <b>Muối</b>                               | Tránh hoàn toàn, và dùng các gia vị hoặc hương liệu tươi hoặc khô để làm tăng hương vị                                   |
| <b>Đường</b>                              | Các lượng giới hạn                                                                                                       |



## Các ý tưởng về công thức nấu ăn

Các trang sau đây có các công thức nấu ăn mà có thể được chuẩn bị tại nhà hoặc tại nhà trẻ. Tất cả công thức đã được soạn để cung ứng nhiều loại thức ăn lành mạnh khác nhau cho các trẻ nhỏ.

## Lưu ý về công thức nấu ăn

Các công thức nấu ăn trong các trang sau thật dễ chuẩn bị. Một số công thức nấu ăn cần đến thời gian nấu lâu hơn, một số khác thì cần chuẩn bị lâu hơn. Có một số công thức mà quý vị cần bắt đầu chuẩn bị sớm trong ngày, hoặc chuẩn bị vào ngày hôm trước.

- Nên dùng thịt nạc và thịt nạc xay khi nấu món nào cần đến thịt.
- Nên dùng đùi gà trên (chicken thighs), không có da. Nếu mua các phần khác của gà, nhớ loại bỏ hết da và xương hoặc chỉ mua các miếng đã lọc bỏ xương và da.
- Chọn sốt và nước dùng (stock) loại ít muối nếu có.
- Nếu có dùng trứng, nên dùng trứng loại 70g.
- Thời gian nấu đề nghị có thể thay đổi tùy theo bếp lò/lò nướng của quý vị.
- Mỗi công thức nấu ăn đã được soạn thảo cho trẻ nhỏ. Các số lượng là ước tính phỏng chừng, để dọn bữa ăn chính cho sáu, 25 hoặc 60 trẻ em. Có một vài ngoại lệ trong công thức nấu ăn cho món thứ nhì và món ăn vặt.
- Viết tắt về các đơn vị đo lường:
  - tsp = muỗng nhỏ (teaspoon) (5 mi-li-lít)
  - tbsp = muỗng canh (tablespoon) (20 mi-li-lít)
  - cup = tách để đo lường (250 mi-li-lít)

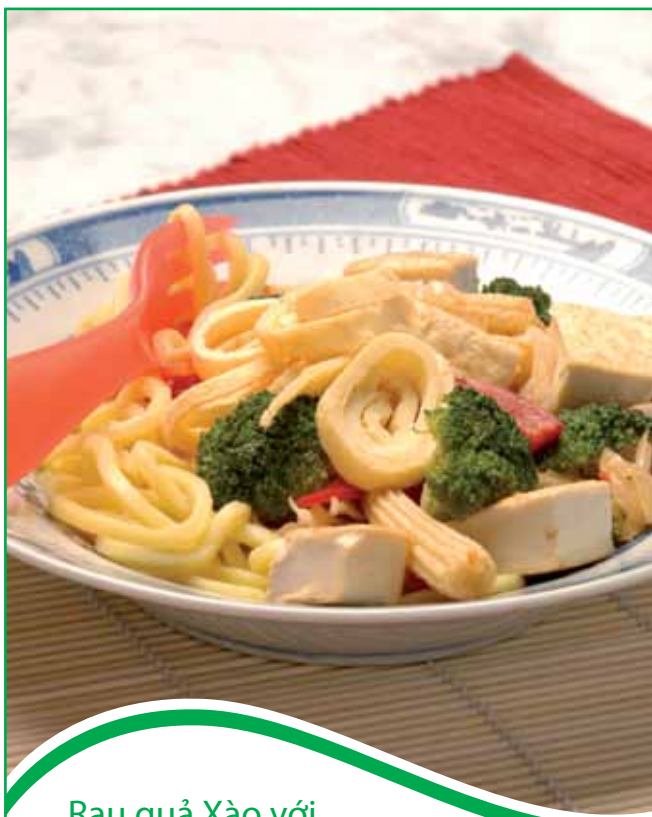


# Các món xào

Món xào thường được nấu trong chảo sâu hoặc chảo cạn lớn, trên lửa cao. Đây là một cách hay để bao gồm nhiều rau quả trong một bữa ăn. Món xào rất hợp để nấu với thịt bò, thịt cừu, thịt heo hoặc thịt gà và nhiều loại rau quả. Để nấu món xào chay, cho thật nhiều loại rau quả và một số thứ có protein như trứng hoặc đậu phụ. Dọn món xào trong lá xà lách hoặc múc trải trên cơm hoặc mì sợi đã chín.



Thịt bò xay  
'San Choy Bau' (trang 57)



Rau quả Xào với  
Trứng và Đậu phụ (trang 55)



# Rau quả Xào với Trứng và Đậu phụ



\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                 | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Dầu canola                     | ½ tbsp      | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Hành nâu                       | 1 củ nhỏ    | 1 củ lớn     | 2 củ lớn     |
| Trứng                          | 3           | 12           | 30           |
| Bắp cải                        | ¼ bắp lớn   | 1 bắp lớn    | 2½ bắp lớn   |
| Trái bắp non                   | 1 tách      | 4 tách       | 10 tách      |
| Ớt tây đỏ (red capsicum)       | 1           | 4            | 10           |
| Bông cải xanh                  | 1 tách      | 4 tách       | 10 tách      |
| Đậu phụ cứng chắc              | 200g        | 800g         | 2kg          |
| Nước tương                     | 2 tbsp      | 3 tbsp       | 125ml        |
| Mì Phúc kiến (Hokkien noodles) | 300g        | 1,2kg        | 3kg          |

## Cách nấu

1. Nấu mì theo như chỉ dẫn trên gói.
2. Dùng nĩa đánh trứng và đổ vào chảo hoặc chảo không dính (non-stick) đang nóng. Tráng trứng cho đến khi thành một lớp mỏng, rồi lấy ra để riêng.
3. Hành lột vỏ xắt nhỏ hột lựu.
4. Rửa rau quả và xắt thành các miếng có kích cỡ tương tự (loại bỏ hột và cuống của trái ớt tây).
5. Bắp non (baby corn) chắt bỏ nước trong hộp và cắt mỗi trái làm hai.
6. Cho dầu vào chảo, đợi nóng cho hành tỏi vào, và phi nhỏ lửa cho đến khi hành tỏi có màu nâu.
7. Thêm tất cả rau quả vào và nêm nước tương. Đảo trộn và nấu tới khi tất cả rau quả đều chín mềm.
8. Xắt trứng đã tráng thành từng dải nhỏ. Xắt đậu phụ thành từng miếng vuông nhỏ.
9. Thêm trứng và đậu phụ vào chảo. Đảo thêm 2 đến 3 phút để nóng đều.
10. Dọn ăn với mì phúc kiến.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng

# Gà Xào Rau quả

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                       | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần   |
|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| Dầu canola                           | ½ tbsp        | 2 tbsp        | 3 tbsp         |
| Tỏi đập nát                          | 1 tép         | 2 tép         | 3 tép          |
| Đùi gà trên, đã lóc xương (không da) | 350g          | 1,5kg         | 3,5kg          |
| Bắp cải                              | ¼ bắp nhỏ     | 1 bắp nhỏ     | 2½ bắp nhỏ     |
| Cà rốt                               | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa   | 10 củ cỡ vừa   |
| Ớt tây đỏ (capsicum)                 | 1             | 4             | 10             |
| Bí xanh nhỏ (zucchini)               | 1 trái cỡ vừa | 4 trái cỡ vừa | 10 trái cỡ vừa |
| Xốt ớt ngọt                          | 2 tbsp        | 3 tbsp        | 125ml          |
| Gạo                                  | 1 tách (cup)  | 4 tách        | 10 tách        |

## Cách nấu

- Nấu cơm theo như chỉ dẫn trên gói.
- Rửa rau quả và xắt thành các miếng có kích cỡ tương tự (loại bỏ hạt và cuống của trái ớt tây).
- Xắt gà thành từng dải nhỏ, loại bỏ xương hoặc da nếu có.
- Cho dầu vào chảo, đợi nóng cho gà và tỏi vào, và phi nhỏ lửa cho đến khi gà chín vàng đều. Lấy ra để riêng.
- Cho bắp cải, cà rốt và ớt tây vào chảo và nấu từ 2 đến 3 phút.
- Thêm bí xanh vào và tiếp tục nấu trong 3 đến 5 phút.
- Thêm gà và xốt ớt ngọt (sweet chilli sauce) vào chảo. Đảo đều và nấu cho đến khi rau quả chín mềm và gà nóng đều.
- Ăn với cơm.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng

## Thay đổi: Thịt bò Xào Bông cải xanh

- Công thức như trên nhưng dùng thịt bò nạc xắt thành các dải nhỏ (thay vì dùng thịt gà).
- Không có bí xanh.
- Thêm vào bông cải xanh ở Bước 5 (2 tách cho 6 khẩu phần, 8 tách cho 25 khẩu phần và 20 tách cho 60 khẩu phần).
- Thay thế xốt ớt ngọt bằng xốt Hoisin hoặc xốt mận (plum sauce) với cùng lượng.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



# Thịt bò Xay 'San Choy Bau'

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần   |
|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Dầu canola     | ½ tbsp        | 2 tbsp        | 3 tbsp         |
| Tỏi đập nát    | 1 tép         | 2 tép         | 3 tép          |
| Gừng bào       | 1 tsp         | 2 tsp         | 3 tsp          |
| Hành lá        | 1             | 4             | 10             |
| Thịt bò xay    | 400g          | 1,75kg        | 4kg            |
| Bắp cải        | ¼ bắp cỡ nhỏ  | 1 bắp cỡ nhỏ  | 2½ bắp cỡ nhỏ  |
| Cà rốt         | 1 trái cỡ vừa | 4 trái cỡ vừa | 10 trái cỡ vừa |
| Đậu que        | 2 tách        | 8 tách        | 20 tách        |
| Ớt tây         | ½             | 2             | 5              |
| Nước tương     | 2 tbsp        | 3 tbsp        | 125ml          |
| Bún (khô)      | 200g          | 800g          | 2kg            |
| Xà lách búp    | 6 lá          | 25 lá         | 60 lá          |

## Cách nấu

1. Bẻ bún khô thành từng miếng nhỏ, bỏ vào tô lớn loại chịu nóng và chế nước sôi vào cho ngập. Để 5 phút hoặc cho đến khi bún mềm. Đổ ra rổ cho ráo nước.
2. Đập nát tỏi. Bào gừng. Hành lá xắt nhỏ.
3. Rửa rau quả và xắt nhỏ hạt lựu cỡ tương tự nhau.
4. Để bếp nóng vừa, bắc chảo sâu hoặc chảo cạn lên bếp đợi cho nóng. Thêm dầu, tỏi, gừng và hành lá. Xào khoảng 30 giây.
5. Thêm thịt xay. Xào đều, dùng một muỗng gỗ để dầm thịt cho khỏi bị đóng cục, cho đến khi thịt chín vàng đều. (Nếu nấu số lượng nhiều, có thể sẽ cần làm việc này nhiều lần với số lượng nhỏ.)
6. Nêm nước tương. Đảo và nấu khoảng 2 tới 3 phút hoặc cho đến khi nước sốt hơi đặc lại.
7. Thêm vào bắp cải, ớt tây, cà rốt và đậu que. Xào nấu khoảng 5 phút, cho đến khi rau quả chín mềm.
8. Thêm bún đã để ráo vào. Trộn cho đều.
9. Dọn với các búp lá xà lách. Để trẻ em múc món này vào búp xà lách, cuộn lại rồi ăn.

# Gạo

Gạo có thể dùng theo nhiều cách khác nhau. Các công thức nấu ăn ở đây gồm có cơm Ý (risotto), cơm nấu bên trong các viên thịt và cơm như một món ăn thêm. Cần nấu gạo với nhiều nước vì nó hút rất nhiều nước khi nấu. Một khi đã nấu xong, cơm sẽ có thể tích gấp ba so với gạo; 1 tách (cup) gạo sẽ cho được 3 tách cơm.



Cơm Gà Bỏ Lò (Baked Chicken Risotto) (trang 59)



Súp Cà chua và Thịt viên (trang 61)



Thịt bò nấu cà chua ớt đậu (Chilli Con Carne) với Cơm (trang 60)



# Cơm Gà Nướng Lò

\*Có thể được chuẩn bị sớm \*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                     | 6 khẩu phần    | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Dầu ô liu                          | ½ tbsp         | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Hành nâu                           | 1 củ nhỏ       | 1 củ lớn     | 2 củ lớn     |
| Đùi gà trên, bỏ xương              | 350g           | 1,5kg        | 3,5kg        |
| Nước dùng gà (chicken stock)       | 1 lít (4 tách) | 4 lít        | 10 lít       |
| Lá bi-na nhỏ (baby spinach leaves) | 150g           | 600g         | 1,5kg        |
| Bí ngô                             | 400g           | 1,5kg        | 4kg          |
| Gạo arborio hoặc basmati           | 1 tách         | 4 tách       | 10 tách      |
| Phó mát Parmesan                   | 1 tbsp         | ¼ tách       | ¾ tách       |

## Phần 2: Các công thức nấu ăn

### Cách nấu

1. Làm nóng lò nướng (oven) lên tới 180°C.
2. Hành lột vỏ xắt nhỏ hạt lựu.
3. Xắt gà thành từng dải nhỏ, bỏ xương hoặc da.
4. Rửa rau bi-na. Xắt bí ngô thành các miếng vuông nhỏ.
5. Nấu dầu trong chảo không dính (non-stick) với lửa vừa.
6. Thêm gà vào chảo. Khuấy đảo, xào khoảng 5 phút hoặc cho đến khi vàng đều.
7. Lấy gà ra khỏi chảo và để riêng một bên.
8. Thêm hành và gạo vào chảo. Trộn đều.
9. Thêm nước lèo, rau bi-na và bí ngô vào chảo và để sôi 1 phút.
10. Chuyển hỗn hợp này qua một đĩa sâu loại nướng lò. Để thịt gà lên gạo, đặt lại và nướng lò trong 25 phút.
11. Lấy nắp ra, khuấy và để lại vào lò, nấu thêm 10 phút nữa hoặc cho đến khi cơm chín đều và tất cả chất lỏng đã được thấm hút.
12. Dọn ăn với rau quả hấp.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp đỡ bằng cách rửa và để ráo các lá rau bi-na nhỏ.

# Thịt bò nấu cà chua ớt đậu (Chilli Con Carne) với Cơm

\*Có thể được chuẩn bị sớm \*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                            | 6 khẩu phần    | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Dầu ô liu                                 | ½ tbsp         | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Hành nâu                                  | 1 củ nhỏ       | 2 củ lớn     | 2 củ lớn     |
| Tỏi                                       | 1 tép          | 2 tép        | 3 tép        |
| Cà rốt                                    | 1 củ cỡ vừa    | 2 củ cỡ vừa  | 4 củ lớn     |
| Cần tây                                   | 1 cây          | 2 cây        | 4 cây        |
| Ớt tây đỏ                                 | 1              | 2            | 10           |
| Ớt bột                                    | ½ tsp          | 1 tsp        | 2 tsp        |
| Bột thì là (cumin)                        | ½ tsp          | 1 tsp        | 2 tsp        |
| Thịt bò nạc xay                           | 250g           | 1kg          | 2,5kg        |
| Đậu mỡ (chickpeas)                        | 1 x lon 125g   | 1 x lon 400g | 3 x lon 400g |
| Đậu lửa (red kidney bean)                 | 1 x lon 125g   | 1 x lon 400g | 3 x lon 400g |
| Cà chua                                   | 1 x lon 400g   | 1 x lon 800g | 5 x lon 800g |
| Nước lạnh                                 | 250ml (1 tách) | 1 lít        | 2,5 lít      |
| Bánh tortilla làm từ bột (flour tortilla) | 6              | 25           | 60           |
| Gạo                                       | 1½ tách        | 4½ tách      | 15 tách      |

## Cách nấu

1. Nấu cơm theo như chỉ dẫn trên gói gạo.
2. Hành lột vỏ xắt nhỏ hạt lựu. Cần tây, ớt tây và cà rốt xắt hạt lựu.
3. Để lò nóng vừa, đun dầu trong chảo lớn cho đến khi nóng. Thêm hành, cà rốt, cần, ớt tây vào chảo. Thêm bột ớt và bột thì là. Đảo và nấu khoảng 6 hoặc 8 phút, cho đến khi rau quả mềm.
4. Thêm thịt bò vào, dùng muỗng gỗ để khuấy thịt cho khỏi vón cục. Nấu từ 2 đến 3 phút, cho đến khi thịt hơi nâu vàng.
5. Đổ đậu mỡ và đậu lửa vào rồi cho ráo rồi tráng nước lạnh. Thêm đậu vào chảo cùng với cà chua và nước lạnh. Khuấy đều và đun đến khi sôi.
6. Giảm lửa xuống, đun nhỏ lửa 30 phút hoặc cho đến khi nước sốt đặc lại.
7. Ăn với cơm và bánh tortilla làm bằng bột. Thêm các thứ để trẻ em bỏ thêm vào – trái bơ nghiền, cà chua, xà lách xắt nhỏ hoặc phô mát bào.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp: Trẻ em có thể giúp bằng cách chọn món rắc thêm vào món ‘chili con carne’.**



# Súp cà chua và Thịt viên

\*Có thể được chuẩn bị sớm \*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                 | 6 khẩu phần  | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần  |
|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Súp cà chua đặc ít muối        | 1 x lon 420g | 4 x lon 420g | 10 x lon 420g |
| Nước lạnh                      | 1¾ tách      | 1,75 lít     | 4,25 lít      |
| Thịt bò xay                    | 400g         | 1,75kg       | 4kg           |
| Hành nâu                       | 1 củ nhỏ     | 2 củ lớn     | 4 củ lớn      |
| Gạo Basmati                    | 1 tách       | 4 tách       | 10 tách       |
| Trứng                          | 1            | 2            | 4             |
| Lá ngò tây (flat leaf parsley) | ¼ tách       | ½ tách       | 1 tách        |

## Cách nấu

1. Cho súp cà và nước vào xoong lớn trên bếp để lửa vừa. Đun cho tới khi sôi.
2. Trộn thịt xay, hành, gạo, trứng và lá ngò tây xắt nhỏ trong một tô lớn.
3. Múc từng muỗng (loại muỗng canh) hỗn hợp thịt nói trên, vo thành các viên thịt.
4. Cẩn thận bỏ các viên thịt vào súp đang sôi. Bớt nhỏ lửa. Đậy và nấu nhỏ lửa trong 40 phút hoặc cho đến khi viên thịt và gạo chín đều.
5. Dọn ăn với đậu hòa lan, khoai tây và bí ngô nghiền, và bánh mì loại bột có thêm hạt (wholegrain bread).

## Thay đổi: Súp Cà chua và Thịt gà viên

- Thay thế thịt bò xay với cùng một lượng thịt gà nạc xay nhỏ.
- Dọn ăn với khoai tây nghiền, rau cải hấp và bánh mì mềm.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp: Các em có thể giúp bằng cách vo các viên thịt.**



# Mì Ý (Pasta)

Có nhiều loại mì Ý (pasta) có sẵn và có rất nhiều loại sốt để ăn kèm với pasta; con sẽ các tập hợp giữa pasta và sốt mà quý vị có thể làm thì vô tận! Khi chọn pasta, nên chọn các loại như mì ống xéo (penne), ống thẳng (rigatoni), mì xoắn (spirals), hình vỏ sò (shells), nơ (bows), mì sợi (spaghetti), fettuccine (sợi dẹp), gnocchi (hình hạt đậu), cannelloni (mì ống lớn) hoặc lasagna (miếng mỏng). Khi dùng sốt, các thứ sốt mà thành phần chính là cà chua là những loại sốt thông dụng nhất, và bỏ thêm thịt hoặc rau đậu hoặc cả hai vào sốt. Sốt kem cũng là một chọn lựa khác. Các công thức dưới đây dùng sữa đặc (evaporated milk) để thêm chất 'mịn như kem' vào sốt pasta. Khi nấu, pasta sẽ tăng gấp đôi kích cỡ của nó; nửa tách pasta chưa luộc sẽ cho được một tách pasta luộc chín.



Pasta Cá ngừ Sốt kem (trang 64)



Lasagne (trang 65)



# Bolognese (Xốt ăn với pasta)

\*Có thể được chuẩn bị sớm

\*Thích hợp để đông lạnh (chỉ nước xốt mà thôi)

| CÁC THÀNH PHẦN                        | 6 khẩu phần  | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Dầu ô liu                             | ½ tbsp       | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Tỏi                                   | 1 tép        | 2 tép        | 3 tép        |
| Hành nâu                              | 1 củ nhỏ     | 2 củ lớn     | 4 củ lớn     |
| Cà rốt                                | 1 củ lớn     | 4 củ lớn     | 10 củ lớn    |
| Cần tây                               | 2 cây        | 1 kg         | 2,5 kg       |
| Bí xanh nhỏ (zucchini)                | 1 trái lớn   | 4 trái lớn   | 10 trái lớn  |
| Thịt bò nạc xay                       | 400g         | 1,75kg       | 4kg          |
| Cà chua hộp                           | 1 x lon 800g | 3 x lon 800g | 8 x lon 800g |
| Đậu lăng nâu (brown lentils)          | 1 x lon 125g | 1 x lon 400g | 3 x lon 400g |
| Rau húng quế khô (dried basil)        | ½ tsp        | 1 tsp        | 1½ tsp       |
| Rau thơm oregano khô                  | ½ tsp        | 1 tsp        | 1½ tsp       |
| Mì xoắn (spiral pasta) (chưa nấu)     | 1½ tách      | 6 tách       | 15 tách      |
| Phó mát cheddar hoặc parmesan bào nhỏ | ¼ tách       | 1 tách       | 4 tách       |

## Cách nấu

1. Hành, cà rốt và cần tây xắt nhỏ. Bào bí xanh (zucchini). Đổ đậu lăng ra rổ rồi tráng nước lạnh.
2. Đun nóng dầu trên chảo lớn để lửa vừa. Cho hành, tỏi, cà rốt, cần tây và bí xanh vào. Nấu, đảo khoảng 3 đến 4 phút hoặc cho tới khi hành mềm.
3. Cho thịt xay vào chảo. Nấu, đảo đều và dùng muỗng gỗ để dầm cho thịt khỏi vón cục, khoảng 5 đến 6 phút hoặc cho đến khi thịt chín vàng. (Nếu nấu số lượng lớn, cần làm nhiều lần từng lượng nhỏ.)
4. Thêm cà chua, đậu lăng, rau húng khô và lá oregano vào chảo. Giảm xuống lửa vừa. Nấu đầy nắp, thỉnh thoảng khuấy, để ít nhất là 30 phút hoặc cho đến khi nước xốt hơi đặc.
5. Luộc pasta trong nước sôi cho đến khi mềm, làm theo chỉ dẫn trên gói. Để ráo.
6. Dọn pasta với xốt chế trên mặt và rắc một chút phó mát bào nhỏ.
7. Ăn với bánh mì đẹp (pita bread) hoặc bánh mì ổ loại bột xay nguyên hạt (wholemeal).

# Pasta Cá ngữ Xốt kem

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                  | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần  |
|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Mì ống (penne pasta) (chưa nấu) | 1½ tách       | 6 tách        | 15 tách       |
| Búp bông cải xanh               | 1 tách        | 4 tách        | 10 tách       |
| Cà rốt                          | 2 củ lớn      | 8 củ lớn      | 20 củ lớn     |
| Nước                            | 50ml          | 200ml         | 500ml         |
| Bắp hạt                         | 200g (1 tách) | 800g          | 2kg           |
| Sữa đặc loại ít béo             | 1 x lon 185ml | 2 x lon 375ml | 5 x lon 375ml |
| Bột bắp                         | 1 tsp         | 1 tbsp        | 2 tbsp        |
| Cá ngữ (trong nước muối)        | 1 x lon 425g  | 3 x lon 425g  | 8 x lon 425g  |

## Cách nấu

1. Rửa búp bông cải xanh. Rửa và xắt nhỏ cà rốt.
2. Luộc pasta trong xoong lớn với nước sôi, làm theo các chỉ dẫn trên gói. Thêm bông cải xanh vào 5 phút trước khi pasta được luộc xong.
3. Cho cà rốt và nước vào một xoong lớn và để lửa thấp. Đậy và để nấu thêm 5 phút hoặc cho đến khi cà rốt chín mềm.
4. Thêm sữa đặc loại không đường (evaporated milk) và bột bắp (cornflour). Nấu cho sôi.
5. Cá ngữ chặt bỏ nước trong hộp, cho cá vào nồi. Nấu nhỏ lửa trong 2 phút.
6. Pasta và bông cải xanh đổ ra rổ cho ráo nước. Cho hai thứ này trở lại vào xoong.
7. Thêm xốt vào pasta và bông cải xanh. Khuấy nhẹ cho đều.
8. Ăn liền.

🌱 Không có chất sữa   🌱 Không có gluten   🌱 Món chay   🌱 Không có trứng

## Thay đổi: Pasta Chay Nướng lò

- Thay thế mì ống bằng mì hình vỏ sò (shell pasta).
- Thay thế cá ngữ bằng nấm khuy (button mushrooms) xắt lát (120g cho 6 khẩu phần, 500g cho 25 khẩu phần, và 1,2kg cho 60 khẩu phần).
- Một khi pasta và xốt đã trộn đều (Bước 8), múc vào đĩa lớn và sâu để nướng lò.
- Rắc trên mặt với phô mát bào (100g cho 6 khẩu phần, 400g cho 25 khẩu phần, 1kg cho 60 khẩu phần).
- Nướng trong lò ở 180°C trong 30 phút, cho đến khi có màu nâu vàng trên mặt.

🌱 Không có chất sữa   🌱 Không có gluten   🌱 Món chay   🌱 Không có trứng



# Lasagne (Mì Xốt Nướng Lò)

\*Có thể được chuẩn bị sớm \*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                   | 6 khẩu phần              | 25 khẩu phần              | 60 khẩu phần              |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>Xốt Bolognese</b>             | Số lượng cho 6 khẩu phần | Số lượng cho 25 khẩu phần | Số lượng cho 60 khẩu phần |
| <b>Phó mát Ricotta</b>           | 375g                     | 1,5kg                     | 3,5kg                     |
| <b>Các miếng lasagne bán sẵn</b> | 2,25g                    | 1kg                       | 2,25kg                    |
| <b>Phó mát Parmesan</b>          | ¼ tách                   | 1 tách                    | 2½ tách                   |

## Cách nấu

1. Để lò nướng lên tới 200°C.
2. Chuẩn bị xốt bolognese, như trong công thức nấu ăn trước đây (trang 61). (Quý vị sẽ không cần luộc pasta xoắn.)
3. Đổ một lớp mỏng xốt thịt vào đáy của một đĩa sâu lớn loại dùng để nướng lò. Thêm vào một lớp gồm các miếng lasagne (mì dạng miếng mỏng).
4. Trên lớp này lại đổ một lớp xốt thịt và một nửa lượng phó mát ricotta.
5. Cứ tiếp tục trải một lớp gồm các miếng lasagne rồi đến một lớp xốt bolognese, lặp lại cho đến khi gần đầy đĩa. Lớp trên cùng là xốt bolognese.
6. Rắc phó mát ricotta còn lại vào trên mặt và rắc phó mát parmesan trên cùng.
7. Nướng trong lò 200°C trong vòng một giờ.
8. Dọn ăn với bánh mì loại bột xay nguyên hạt (wholemeal) và rau quả trộn.

◎ Không có chất sữa ◎ Không có gluten ◎ Món chay ◎ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp: Trẻ em có thể giúp đỡ bằng cách rắc phó mát trên mặt.**



# Các món hầm & cà ri

Món hầm và cà ri hầu hết luôn khởi đầu bằng thành phần nền là hành, cà rốt và cần tây và chất xốt từ cà chua hoặc nước dùng (stock). Rồi, bất cứ các pha trộn nào cũng có thể cho vào vật liệu nền này. Thêm vào rau quả, gia vị và một lượng thịt trắng hoặc thịt đỏ và rồi nấu ở nhiệt độ thấp trên lò bếp, hoặc nấu nhiệt độ vừa trong lò nướng (oven) trong khoảng ít nhất là một giờ.



Thịt bò Stroganoff  
(trang 68)



Cà ri Gà  
(trang 67)



Các món ăn phụ  
với món Hầm & Cà ri

# Cà ri Gà



\*Có thể được chuẩn bị sớm \*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                                 | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần  |
|------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Hành nâu                                       | 1 củ nhỏ      | 1 củ lớn      | 2 củ lớn      |
| Cà rốt                                         | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa   | 10 củ cỡ vừa  |
| Cây cần tây                                    | 1             | 2             | 4             |
| Cà chua                                        | 1 x lon 800g  | 4 x lon 800g  | 8 x lon 800g  |
| Dầu ô liu                                      | ½ tbsp        | 2 tbsp        | 3 tbsp        |
| Bột cà ri                                      | 1 tsp         | 3 tsp         | 2 tbsp        |
| Bí ngô                                         | 1 tách        | 4 tách        | 10 tách       |
| Đậu que                                        | 1 tách        | 4 tách        | 10 tách       |
| Bí xanh nhỏ (zucchini)                         | 1 trái cỡ vừa | 2 trái cỡ vừa | 5 trái cỡ vừa |
| Đùi gà trên, lạng xương (chicken thigh fillet) | 350g          | 1,5kg         | 3,5kg         |
| Nho khô (sultanas)                             | 1 tbsp        | 4 tbsp        | 8 tbsp        |
| Trái thơm                                      | 120g          | 500g          | 1,2kg         |
| Sữa chua tự nhiên (natural yoghurt)            | ¼ tách        | 1 tách        | 4 tách        |
| Gạo                                            | 1 tách        | 4 tách        | 10 tách       |

## Cách nấu

1. Nấu cơm theo như chỉ dẫn trên gói gạo.
2. Mở sẵn lò nướng tới 180°C.
3. Lột và xắt hành. Rửa và xắt cà rốt và cần tây.
4. Đun nóng dầu trong chảo lớn với lửa vừa. Thêm hành, cà rốt và cần tây. Nấu nhỏ lửa trong 5 phút.
5. Thêm bột cà ri và nấu khoảng 1 đến 2 phút.
6. Gọt vỏ bí ngô. Xắt bí ngô, bí xanh nhỏ và đậu que thành những miếng vừa ăn. Cho vào chảo và đảo đều trong khoảng 1 đến 2 phút.
7. Thêm thịt gà, cà chua hộp và nho khô (sultanas) vào chảo. Đun cho đến sôi, sau đó giảm nhiệt độ và đun nhỏ lửa trong 1 giờ.
8. Ăn với cơm, thơm xắt và sữa chua tự nhiên (natural yoghurt).

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp bằng cách chọn món rắc trên mặt và bỏ thêm các thứ này vào đĩa cà ri của các em.

# Thịt bò Stroganoff

\*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                        | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| Hành nâu                              | 1 củ nhỏ      | 1 củ lớn     | 2 củ lớn     |
| Cà rốt                                | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa  | 10 củ cỡ vừa |
| Cây cần tây                           | 2             | 4            | 6            |
| Nước dùng bò (beef stock) (giảm muối) | 2 tách        | 8 tách       | 20 tách      |
| Dầu ô liu                             | ½ tbsp        | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Nấm khuy (button mushrooms)           | 250g (1 tách) | 1kg          | 2,5kg        |
| Khoai tây nhỏ                         | 200g          | 800g         | 2kg          |
| Bột mì thường                         | 1 tbsp        | ¼ tách       | ½ tách       |
| Các dải thịt bò nạc                   | 400g          | 1,75kg       | 4kg          |
| Xốt Worcestershire                    | 2 tbsp        | 8 tbsp       | 20 tbsp      |
| Xốt cà chua                           | 2 tbsp        | ¼ tách       | ½ tách       |
| Kem chua ít béo (light sour cream)    | 2 tbsp        | ½ tách       | 1 tách       |
| Pasta (chưa nấu)                      | 1 tách        | 4 tách       | 10 tách      |

## Cách nấu

1. Luộc pasta theo như chỉ dẫn trên gói.
2. Lột và xắt hành. Rửa cần tây và cà rốt và xắt mỏng.
3. Bắc dầu lên chảo lớn đun lửa vừa. Cho hành, cà rốt và cần tây vào. Nấu nhỏ lửa trong 5 phút.
4. Nấm xắt mỏng. Rửa và cắt khoai tây thành miếng nhỏ.
5. Cho khoai tây vào chảo. Nấu trong 3 phút.
6. Tăng lửa lớn. Thêm nấm vào. Nấu trong 4 phút hoặc cho đến khi mềm. Lấy ra để qua một bên.
7. Rắc bột vào một cái đĩa nông. Dùng bột tẩm sơ các dải thịt bò.
8. Trong một cái chảo không dính, nấu thịt bò từng lượng nhỏ cho đến khi vàng nâu.
9. Cho thịt bò, hành, khoai tây và nấm trở lại vào chảo. Thêm nước dùng (stock), xốt Worcestershire và xốt cà chua đặc (tomato paste). Đun đến khi sôi. Giảm lửa đến nóng vừa. Đun nhỏ lửa trong 10 phút, hoặc cho đến khi xốt đã hơi đặc.
10. Bắc ra khỏi lò. Cho kem chua (sour cream) vào trộn đều.
11. Ăn với pasta, couscous hoặc cơm và rau quả trộn.

⦿ Không có chất sữa   ⦿ Không có gluten   ⦿ Món chay   ⦿ Không có trứng





# Rau quả Hầm ăn với Couscous

\*Có thể được chuẩn bị sớm

\*Thích hợp để đông lạnh (trước khi thêm vào sữa chua Hy-lạp)

| CÁC THÀNH PHẦN                                      | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần   |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| Dầu ô liu                                           | 1 tbsp        | 2 tbsp        | 3 tbsp         |
| Hành nâu                                            | 1 củ nhỏ      | 1 củ lớn      | 2 củ lớn       |
| Ớt bột loại ngọt (sweet paprika)                    | ½ tsp         | 2 tsp         | 1 tbsp         |
| Cà chua                                             | 1 x lon 800g  | 4 x lon 800g  | 8 x lon 800g   |
| Nước nóng                                           | 275ml         | 1 lít         | 2,75 lít       |
| Xốt cà chua đặc (tomato paste)                      | 1 tbsp        | 3 tbsp        | 6 tbsp         |
| Bông cải trắng                                      | ½ bông nhỏ    | 2 bông nhỏ    | 4 bông lớn     |
| Cà rốt                                              | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa   | 10 củ cỡ vừa   |
| Bí xanh nhỏ (zucchini)                              | 1 trái cỡ vừa | 4 trái cỡ vừa | 10 trái cỡ vừa |
| Khoai tây                                           | 2 củ lớn      | 8 củ lớn      | 10 củ lớn      |
| Ớt tây xanh (green capsicum)                        | 1             | 4             | 10             |
| Đậu mỡ (chickpeas)                                  | 1 x lon 400g  | 3 x lon 400g  | 4 x lon 800g   |
| Sữa chua Hy-lạp loại ít béo (Low fat Greek yoghurt) | ¼ tách        | 1 tách        | 2½ tách        |
| Couscous (chưa nấu)                                 | 1 tách        | 4 tách        | 10 tách        |

## Cách nấu

1. Nấu hạt couscous theo như chỉ dẫn trên gói.
2. Mở sẵn lò nướng (oven) đến 180°C.
3. Lột vỏ và xắt hành. Xắt bông cải trắng thành từng búp nhỏ. Xắt cà rốt, bí xanh nhỏ, khoai tây và ớt tây thành các miếng có cỡ tương tự nhau.
4. Đổ dầu lên chảo lớn đun lửa vừa. Thêm hành vào và nấu trong 5 phút, cho đến khi mềm.
5. Thêm ớt paprika, cà chua, nước và xốt cà chua đặc. Khuấy trộn và đun lửa nhỏ.
6. Thêm rau quả và đậu mỡ vào chảo. Trộn đều.
7. Chuyển qua đĩa sâu loại để nướng lò, bao đầy lại và nướng trong lò ở nhiệt độ 180°C trong 40 phút (cho đến khi tất cả rau quả đều mềm).
8. Cho sữa chua Hy-lạp vào và trộn đều trước khi dọn ăn.
9. Món này dọn ăn với couscous. Hoặc là ăn với cơm, pasta hoặc món bột bắp.

● Không có chất sữa ● Không có gluten ● Món chay ● Không có trứng

# Các món chả & chả trứng

Chả chiên (patties) bắt đầu bằng một nền bột chẳng hạn như khoai tây nghiền, gạo hoặc vụn bánh mì. Thêm vào nền này một ít rau quả, thịt xay và trứng để giúp kết dính miếng chả thành kích cỡ quý vị muốn.

Chả trứng (frittata) thường được nướng trong lò và luôn có trứng là thành phần chính. Hầu hết bất cứ tập hợp nào của rau quả, phô mát, cá, thịt gà hoặc thịt đều có thể cho thêm vào trứng và rồi nướng trong lò.



Chả nướng có Khoai lang và Đậu mỗ (trang 72)



Chả trứng có đậu hà lan và gà (trang 73)



Chả nướng có Bắp và Cá ngừ (trang 72)



# Chả chiên nhân Thịt và Rau quả

\*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN            | 6 khẩu phần   | 25 khẩu phần  | 60 khẩu phần  |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Thịt nạc xay              | 400g          | 1,75kg        | 4kg           |
| Khoai tây                 | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa   | 10 củ cỡ vừa  |
| Cà rốt                    | 1 củ cỡ vừa   | 4 củ cỡ vừa   | 10 củ cỡ vừa  |
| Hành nâu                  | 1 củ nhỏ      | 1 củ lớn      | 2 củ lớn      |
| Ớt tây                    | 1             | 4             | 10            |
| Bí xanh nhỏ (zucchini)    | ½ quả nhỏ     | 2 quả nhỏ     | 5 quả nhỏ     |
| Vụn bánh mì (breadcrumbs) | 2 tbsp        | ¼ tách        | ¾ tách        |
| Trứng                     | 1             | 4             | 10            |
| Dầu ô liu                 | Xịt dầu 1 lần | Xịt dầu 2 lần | Xịt dầu 3 lần |

## Cách nấu

1. Lột và bào hành mỏng.
2. Rửa và bào khoai tây, cà rốt và bí xanh nhỏ.
3. Ớt tây xắt nhỏ hạt lựu.
4. Cho chung thịt xay, vụn bánh mì và rau quả vào tô, thêm trứng và trộn đều.
5. Dùng tay vo hỗn hợp thành từng viên cỡ nắm tay nhỏ.
6. Bắc chảo loại không dính (non-stick) lên lò cho nóng, xịt một chút dầu và chiên các viên này (gọi là rissoles) từng đợt, dùng một cái xẻng nhỏ để ép dẹp nhẹ xuống khi cho vào chảo.
7. Chiên khoảng 4 hoặc 5 phút mỗi bên, cho đến khi các miếng này chín vàng đều.
8. Dọn ăn với bánh mì dẹp (pita) và rau trộn.

🍏 Không có chất sữa   🌱 Không có gluten   🥗 Món chay   🥚 Không có trứng

Phần 2: Các công thức nấu ăn



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp bằng cách vo hỗn hợp nói trên (rissoles) thành từng miếng.

# Chả nướng có Khoai lang và Đậu mỗ

\*Thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN            | 6 khẩu phần        | 25 khẩu phần        | 60 khẩu phần       |
|---------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Khoai lang (màu cam)      | 1 củ cỡ vừa (400g) | 4 củ cỡ vừa (1,5kg) | 10 củ cỡ vừa (4kg) |
| Đậu mỗ (chickpeas)        | 1 x lon 400g       | 4 x lon 400g        | 10 x lon 400g      |
| Nước chanh vắt            | 2 tsp              | 2 tbsp              | 100ml              |
| Hành đỏ (xắt nhỏ)         | ¼ củ nhỏ           | 1 củ nhỏ            | 4 củ nhỏ           |
| Vụn bánh mì (breadcrumbs) | ½ tách             | 2 tách              | 5 tách             |
| Trứng                     | 1                  | 4                   | 10                 |

## Cách nấu

1. Để lò nướng nóng sẵn đến 180°C.
2. Khoai lang gọt vỏ xắt miếng nhỏ.
3. Hấp khoai lang trong 20 phút hoặc cho đến khi mềm.
4. Lấy ra chờ cho ráo nước. Đậu mỗ từ hộp đổ ra rồi tráng lại với nước.
5. Nghiền khoai lang và đậu mỗ với nước chanh cho đến khi mịn. Bỏ vào tủ lạnh trong 30 phút cho lạnh lại.
6. Trộn khoai lang và đậu mỗ với hành, vụn bánh mì và trứng.
7. Dùng tay lấy từng vốc nhỏ hỗn hợp nới trên rồi vo viên. Nhẹ nhàng ép phẳng thành từng miếng chả nhỏ.
8. Dùng giấy nướng loại không dính (non-stick baking paper) để lót khay nướng. Để các miếng chả vào khay đã lót giấy.
9. Dùng bình xịt dầu ô liu để xịt nhẹ trên mặt.
10. Nướng trong lò ở 180°C, trở một lần, thời gian nướng là 30 phút hoặc cho đến khi chín vàng.
11. Dọn ăn với bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ, sốt chua ngọt (chutney) và rau trộn hoặc rau quả mềm.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng

## Thay đổi: Chả nướng có Bắp và Cá ngừ

- Thay thế khoai lang (cứ mỗi trái khoai lang thì thay thế bằng 2 trái khoai tây cỡ vừa).
- Thay thế đậu mỗ bằng cá ngừ (loại đóng hộp trong nước muối), chỉ lấy cá và chất bỏ nước (180g cho 6 khẩu phần, 720g cho 25 khẩu phần, 1,8kg cho 60 khẩu phần).
- Thêm bắp hạt loại đóng hộp (chắt nước và tráng lại với nước lạnh) ở Bước 7 (125g cho 6 khẩu phần, 500g cho 25 khẩu phần, hoặc 1,25kg cho 60 khẩu phần).
- Ăn với bánh mì ổ loại bột xay nguyên hạt (wholemeal) và pho mát kem, và rau trộn hoặc rau cải mềm.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp: Trẻ em có thể giúp bằng cách vo các miếng chả và phết pho mát kem lên các ổ bánh mì.**



# Chả Trứng có Đậu hà lan và thịt giảm-bông

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN               | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Dầu ô liu                    | ½ tbsp      | 2 tbsp       | 3 tbsp       |
| Hành                         | 1 củ nhỏ    | 1 củ lớn     | 2 củ lớn     |
| Trứng                        | 4           | 15           | 40           |
| Gà (đã nấu chín và thái nhỏ) | 200g        | 800g         | 2kg          |
| Đậu hà lan                   | 1 tách      | 4 tách       | 10 tách      |
| Khoai tây luộc (xắt miếng)   | 1 củ lớn    | 4 củ lớn     | 10 củ lớn    |
| Phó mát bào                  | ½ tách      | 2 tách       | 5 tách       |

## Cách nấu

1. Bắc chảo dầu lên bếp cho nóng và bỏ hành vào. Đảo cho đến khi hành mềm nhưng không vàng.
2. Thêm gà, đậu hà lan và cà chua. Đảo nhẹ cho nóng đều.
3. Đánh trứng trong một cái tô riêng.
4. Cho hỗn hợp khoai đậu nói trên vào đĩa sâu loại nướng lò.
5. Rắc phó mát bào trên mặt khoai đậu.
6. Đổ hỗn hợp trứng trên cùng.
7. Nướng lò ở nhiệt độ 160°C trong 30 phút (hoặc cho đến khi chín đều).
8. Ăn với bánh quy làm bằng bột xay nguyên hạt (wholemeal crackers) hoặc bánh mì.

## Thay đổi: Chả trứng có Cá ngừ và Bông cải xanh

- Thay gà bằng cá ngừ chặt bỏ nước trong nước suối (200g cho 6 phần ăn, 800g cho 25 phần ăn, 2kg cho 60 phần ăn).
- Thay thế đậu hà lan bằng bông cải xanh với cùng số lượng.
- Thêm vào bắp hạt ngọt loại tươi, đông lạnh, hoặc loại đóng hộp (chắt nước và tráng lại) ở Bước 4 (125g cho 6 khẩu phần, 400g cho 25 khẩu phần, 1,25kg cho 60 khẩu phần).
- Ăn với bánh quy loại bột xay nguyên hạt (wholemeal crackers) hoặc bánh mì.

● Không có chất sữa ● Không có gluten ● Món chay ● Không có trứng



# Món thứ nhì & món ăn vặt

Chọn các món thứ nhì và món ăn vặt từ các thức ăn bổ dưỡng. Tránh dùng loại “thức ăn tùy thích” làm món thứ nhì hoặc món ăn vặt. Trong nhiều trường hợp, trái cây tươi và sữa chua (yoghurt) là món thứ nhì khá ngon. Các công thức sau cho các ý tưởng về món thứ nhì và món ăn vặt mà cần chuẩn bị thêm chút đỉnh trong lúc vẫn bao gồm các thức ăn lành mạnh.



Trái cây Ghim (trang 79)



Trái cây Xay  
(trang 80)



Bánh bột nướng  
(pikelets) (trang 78)



# Bánh ngọt nhân Táo

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                                                | 6 khẩu phần  | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Táo để làm nhân bánh                                          | 1 x lon 880g | 3 x lon 880g | 7 x lon 880g |
| Quế                                                           | ½ tsp        | 1 tsp        | 2 tsp        |
| Trứng                                                         | 3            | 12           | 30           |
| Đường mịn (caster sugar)                                      | ¼ tách       | 1 tách       | 2½ tách      |
| Bột tự nổi loại xay nguyên hạt (wholemeal self raising flour) | ¾ tách       | 3¼ tách      | 7½ tách      |
| Sữa ít béo                                                    | 1 tbsp       | 80ml         | 200ml        |
| Nước                                                          | ¼ tách       | 1 tách       | 2½ tách      |

## Cách nấu

1. Để lò nướng (oven) nóng sẵn đến 180°C.
2. Trải các miếng táo đều dưới đáy của một cái đĩa sâu lớn (loại nướng lò).
3. Rắc đều quế trên mặt táo.
4. Đánh trứng và đường (bằng tay hoặc bằng máy) cho đến khi sệt như kem.
5. Trộn bột, sữa và nước vào hỗn hợp trứng.
6. Đổ đều hỗn hợp bột trứng này trên mặt lớp táo.
7. Dùng trái đào đóng hộp (peaches) hoặc lê đóng hộp (pears) thay vì táo.

## Thay đổi

- Cho thêm nho khô (sultanas) vào lớp táo và quế.
- Dùng trái đào đóng hộp (peach) hoặc lê đóng hộp (pears) thay vì táo.

○ Không có chất sữa   ○ Không có gluten   ● Món chay   ○ Không có trứng



# Bánh Trái cây

\*Thích hợp để đông lạnh (hỗn hợp bột vụn mà thôi)

| CÁC THÀNH PHẦN                            | 6 khẩu phần  | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Yến mạch (oats)                           | 100g         | 400g         | 1kg          |
| Bột loại xay nguyên hạt (wholemeal flour) | 100g         | 400g         | 1kg          |
| Đường nâu                                 | 2 tbsp       | ¼ tách       | ¾ tách       |
| Bơ thực vật (margarine)                   | 2 tbsp       | 125g         | 300g         |
| Trái cây                                  | 1 x lon 440g | 2 x lon 800g | 6 x lon 800g |
| Quế                                       | 1 tsp        | 2 tsp        | 3 tsp        |

## Cách nấu

1. Để lò nóng sẵn đến 180°C.
2. Cho bột, yến mạch, đường và bơ margarine vào tô.
3. Dùng ngón tay lăn bơ margarine vào các vật liệu khô cho đến khi hỗn hợp giống như bánh mì vụn.
4. Trái cây hộp chặt bỏ nước và xếp trái cây khắp đáy của một cái đĩa sâu lớn, loại dùng nướng lò.
5. Rắc đều quế trên mặt tảo.
6. Trải đều hỗn hợp bột vụn trên mặt trái cây.
7. Nướng trong lò nóng 180°C trong khoảng 20 phút, cho đến khi nâu vàng trên mặt bánh.

● Không có chất sữa   ● Không có gluten   ● Món chay   ● Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp: Trẻ em có thể trộn bột vụn và rắc lên trái cây.**



# Bánh ngọt từ Bánh mì Trái cây

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                 | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Bánh mì trái cây (fruit bread) | 6 lát       | 25 lát       | 60 lát       |
| Trứng                          | 3           | 12           | 30           |
| Sữa                            | 500ml       | 2 lít        | 5 lít        |
| Đường                          | 1 tbsp      | ¼ tách       | ¾ tách       |

## Cách nấu

1. Để lò (oven) nóng sẵn đến 180°C.
2. Cắt mỗi lát bánh mì thành 4 miếng và xếp các miếng này vào đĩa sâu loại để nướng.
3. Đánh nhẹ trứng trong một cái tô sâu. Thêm sữa và đường, và đánh để trộn đều.
4. Đổ hỗn hợp lên bánh mì cho đều. Để yên khoảng 10 phút, cho bánh thấm hút chất lỏng.
5. Nướng trong lò khoảng 45 phút hoặc cho đến khi lớp sữa trứng đã đặc ở bên trong bánh và lớp bánh mì trên mặt đã nâu vàng.
6. Dọn ăn với chuối xắt nhỏ hoặc các trái cây tươi khác.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp đỡ bằng cách xếp các lớp bánh mì và đổ hỗn hợp trứng sữa lên trên mặt.

# Bánh bột nướng (pikelets)

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN                                                | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Bột tự nổi loại xay nguyên hạt (wholemeal self-raising flour) | ½ tách      | 2½ tách      | 6 tách       |
| Đường mịn                                                     | 1 tsp       | 1½ tbsp      | 4 tbsp       |
| Sữa                                                           | 100ml       | 400ml        | 1 lít        |
| Trứng                                                         | 1           | 3            | 8            |

## Cách nấu

1. Rây bột vào một tô lớn.
2. Trộn đường mịn vào. Tạo một khoảng trống chính giữa hỗn hợp này.
3. Trong một cái bình rộng miệng, cho sữa và trứng vào và đánh đều.
4. Đổ sữa trứng vào tô hỗn hợp bột nói trên và đánh để làm thành một lớp bột nhão mịn.
5. Bắc chảo không dính (non-stick) để lửa vừa, hoặc dùng cái máy kẹp nướng bánh mì đáy phẳng (flat-based sandwich press).
6. Bỏ từng muỗng đầy bột nhão vào chảo (hoặc máy nướng kẹp như trên) và nướng trong 1 phút hoặc cho đến khi trên mặt nổi phồng bột. Trở qua mặt bên kia và nướng thêm một phút nữa hoặc cho đến khi chín vàng đều.
7. Lập lại như trên cho đến khi hết bột nhão.
8. Dọn ăn với trái cây tươi xắt nhỏ và sữa chua loại thường (plain yoghurt). Cho phép trẻ em trang hoàng bánh của các em với các lớp phết trên mặt.

⦿ Không có chất sữa   ⦿ Không có gluten   ⦿ Món chay   ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp bằng cách nhỏ bột vào chảo hoặc máy nướng và thêm các món phết trên bánh.



# Trái cây ghim

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN           | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|--------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Cam                      | 1           | 3            | 5            |
| Dâu                      | 6           | 25           | 60           |
| Trái kiwi                | 2           | 7            | 15           |
| Dưa                      | ¼           | ½            | 1            |
| Que gỗ<br>(loại que kem) | 6           | 25           | 60           |

## Cách làm

1. Cam lột vỏ và cắt thành cục vuông nhỏ.
2. Rửa dâu, cắt cuống và xắt làm hai.
3. Lột vỏ trái kiwi và xắt làm tư.
4. Gọt dưa và xắt cục vuông nhỏ.
5. Bày trái cây trên đĩa và xâu từng miếng trái cây vào các que.

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng

Phần 2: Các công thức nấu ăn



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp bằng cách xâu các miếng trái cây vào que.

# Trái cây Xay

\*Không thích hợp để đông lạnh

| CÁC THÀNH PHẦN     | 6 khẩu phần | 25 khẩu phần | 60 khẩu phần |
|--------------------|-------------|--------------|--------------|
| Sữa                | 600ml       | 2,5 lít      | 6 lít        |
| Sữa chua (yoghurt) | 300ml       | 1,75 lít     | 3 lít        |
| Trái cây           | 1½ tách     | 6 tách       | 15 tách      |

## Cách làm

1. Cho sữa, sữa chua (yoghurt) và trái cây đã cắt miếng vào máy xay cho đến khi mịn.
2. Chế vào ly và uống ngay.

## Góp ý về trái cây

- Chuối
- Dâu
- Trái việt quất (blueberries)
- Đào đóng hộp (peaches)
- Quả mọng đông lạnh (berries)

⦿ Không có chất sữa ⦿ Không có gluten ⦿ Món chay ⦿ Không có trứng



**Tay nhỏ làm bếp:** Trẻ em có thể giúp bằng cách tô điểm mỗi ly trái cây xay với các miếng trái cây tươi.

# Muốn biết thêm thông tin



## Ăn uống lành mạnh

**Allergy and Anaphylaxis Australia**  
(Cơ quan Úc hỗ trợ về Chứng Dị ứng và Quá mẫn)

ĐT: (02) 9482 5988 hoặc 1300 728 000  
Mạng thông tin: [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)

**Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**  
(Hiệp hội về Dị ứng và Miễn dịch Lâm sàng của Úc-Tân Tây Lan)

Mạng thông tin: [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Australian Dietary Guidelines and the Infant Feeding Guidelines,**  
**Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council**  
(*Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc và Hướng Dẫn về Nuôi Dưỡng Ấu Nhi*, Bộ Y Tế và Cao Niên Chính Phủ Úc và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Y Tế Quốc Gia)

Mạng thông tin: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

**Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council**  
(*Hướng Dẫn của Úc về Ăn Uống Lành Mạnh*, Bộ Y Tế và Cao Niên Chính Phủ Úc và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Y Tế Quốc Gia)

Mạng thông tin: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**  
(Các Tiêu chuẩn Thực phẩm Úc Tân Tây Lan)

ĐT: (02) 6271 2222  
Mạng thông tin: [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Kidsafe**  
(An toàn cho trẻ em)

Mạng thông tin: [www.kidsafe.com.au](http://www.kidsafe.com.au)

## Các công thức nấu ăn

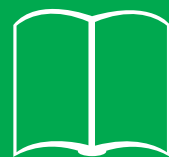
**Dietitians Association of Australia**  
(Hiệp hội các Chuyên gia Dinh dưỡng tại Úc)

Mạng thông tin: [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

## Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hướng dẫn 1 | <p>Để đạt được và duy trì một trạng thái cân nặng khỏe mạnh, cần tích cực hoạt động thể chất và lựa chọn lượng thực phẩm và đồ uống dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu năng lượng của bạn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trẻ em và thanh thiếu niên nên ăn đủ thực phẩm dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển bình thường. Các em nên hoạt động thể chất hàng ngày và nên thường xuyên kiểm tra tình trạng phát triển.</li><li>• Người lớn nên ăn các loại thực phẩm dinh dưỡng và luôn vận động thể chất để duy trì sức mạnh cơ bắp và một trạng thái cân nặng lành mạnh.</li></ul>                                                                                                                                                                                   |
| Hướng dẫn 2 | <p>Sử dụng nhiều thực phẩm dinh dưỡng đa dạng hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm này:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nhiều loại rau quả đa dạng gồm nhiều chủng loại và màu sắc và các loại đậu</li><li>• trái cây</li><li>• thực phẩm làm từ ngũ cốc, chủ yếu dạng nguyên hạt và/hoặc các loại thực phẩm xơ giàu ngũ cốc như bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì Ý (pasta), mì sợi, bột bắp (polenta), hạt kê (couscous), yến mạch (oats), hạt quinoa và đại mạch</li><li>• thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ (tàu hũ), các loại hạt quả hạch (nuts) và hạt quả nhỏ (seeds) và đậu</li><li>• sữa, sữa chua, phô mát và/hoặc các dạng thay thế khác, phần lớn là loại ít béo (sữa ít béo không phù hợp với trẻ em dưới hai tuổi).</li></ul> <p>Và uống nhiều nước.</p> |





|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hướng dẫn 3 | <p>Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có chất béo bão hòa, có bổ sung muối, đường và đồ uống có cồn.</p> <p>a. Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa cao như bánh bích quy, bánh ngọt, bánh nướng có nhân (patries), bánh pa-tê (pies), thịt đã qua chế biến, bánh kẹp burger thương mại, pizza, thực phẩm sấy khô, khoai tây chiên/sấy và các loại đồ ăn vặt mặn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Thay thế những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao chủ yếu chứa chất béo đã bão hòa như bơ, kem, bơ thực vật để nấu, dầu dừa và dầu cọ bằng những loại thực phẩm chủ yếu chứa chất béo đa hợp bất bão hòa và đơn hợp bất bão hòa như dầu, bơ phết (spreads), bơ đậu phụng và trái bơ (avocado).</li><li>• Chế độ ăn ít chất béo không phù hợp với trẻ dưới hai tuổi.</li></ul> <p>b. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung muối.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Đọc nhãn sản phẩm để chọn loại có lượng natri thấp hơn những loại thực phẩm tương tự.</li><li>• Không thêm muối vào thực phẩm khi nấu hoặc khi ăn.</li></ul> <p>c. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung đường như bánh kẹo, nước ngọt và nước ép trái cây có đường, nước trái cây, nước vitamin, nước uống thể thao và nước uống tăng lực.</p> <p>d. Nếu bạn chọn loại đồ uống có cồn, hãy hạn chế liều lượng uống. Đối với phụ nữ đang mang thai, dự định mang thai hoặc đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất là không uống đồ uống có cồn.</p> |
| Hướng dẫn 4 | Khuyến khích, hỗ trợ và tăng cường cho con bú sữa mẹ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hướng dẫn 5 | Chú trọng tới chất lượng thực phẩm của bạn; chuẩn bị và bảo quản thực phẩm một cách an toàn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Lời cảm tạ

Tập tài liệu *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* là một khởi xướng của Chính phủ Úc và được soạn bởi một ban hợp tác gồm Trung tâm Y tế Trẻ em Cộng đồng (một khoa của Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia Melbourne và là trung tâm nghiên cứu then chốt của Viện Nghiên cứu Nhi đồng Murdoch), Dịch vụ Dinh dưỡng & Thực phẩm tại Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia Melbourne, và Cơ quan Early Childhood Australia.

Ban hợp tác xin cảm tạ nhóm *Get Up & Grow Reference Group*, gồm có các chuyên gia về dinh dưỡng, vận động thể chất, y tế nhi đồng và các chuyên gia về trẻ thơ, và các đại diện của chính quyền tiểu bang và lãnh thổ. Ban hợp tác cũng xin cảm tạ các cơ quan chăm sóc và giáo dục trẻ thơ, cũng như nhân viên tại các cơ quan này, các giới quan tâm hỗ trợ về dinh dưỡng và vận động thể chất, và các bậc cha mẹ cùng gia đình đã được hội ý và đã đưa ra các góp ý và lời khuyên vô giá trong việc soạn tài liệu *Get Up & Grow*.

Đề án này được Bộ Y tế và Cao niên của Chính phủ Úc tài trợ.

© bản quyền 2009



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



**[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

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