

## Hướng dẫn cách cho bé ăn dặm theo kiểu Nhật

Thời điểm bắt đầu ăn dặm thích hợp nhất là lúc bé được 5-6 tháng tuổi, có các dấu hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng ăn dặm như bé có thể giữ cổ thẳng cao khi lật người, có thể ngồi trong ít nhất 5 giây, ít khi dùng lưỡi đẩy ra khi bạn đưa thìa, v.v... vào miệng bé, tỏ ra thích thú với thức ăn, v.v...













Bạn hãy bắt đầu tập cho bé ăn dặm theo cách phù hợp với sự phát triển của bé.



Bắt đầu giai đoạn ăn dặm			Kết thúc giai đoạn ăn dặm	
	Giai đoạn bắt đầu ăn dặm Khoảng 5-6 tháng tuổi	Giai đoạn giữa khi ăn dặm Khoảng 7-8 tháng tuổi	Giai đoạn sau khi ăn dặm Khoảng 9-11 tháng tuổi	Giai đoạn kết thúc ăn dặm Khoảng 12-18 tháng tuổi
Bữa ăn tiêu chuẩn	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lúc mới bắt đầu, chỉ cho bé ăn 1 muỗng 1 ngày <b>1 bữa</b> và quan sát biểu hiện của bé</li> <li>○ Cho bú sữa mẹ hoặc sữa công thức nếu bé đói</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tăng thêm số bữa trong ngày bằng cách cho bé ăn 1 ngày <b>2 bữa</b></li> <li>○ Làm phong phú các loại thực phẩm để bé có thể thưởng thức được nhiều hương vị và cảm nhận khác nhau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cho bé ăn 1 ngày <b>3 bữa</b>, đảm bảo đúng giờ giấc các bữa</li> <li>○ Để bé trải nghiệm niềm vui khi ăn cùng với mọi người trong gia đình</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Đảm bảo giờ giấc các bữa ăn 1 ngày <b>3 bữa</b> và điều chỉnh nhịp sinh hoạt cho bé</li> <li>○ Tăng sự thích thú bằng cách cho bé tự bốc thức ăn bằng tay</li> </ul>
Hình thức món ăn	Nghiền nhuyễn rây mịn	Có thể làm nát bằng lưỡi	Có thể làm nát bằng hàm	Có thể nhai bằng hàm
~ Lượng thức ăn tiêu chuẩn mỗi bữa ~				
Ngũ cốc		Cháo nấu còn nguyên hạt 50 ~ 80g	Cháo nấu còn nguyên hạt 90 ~ cơm nấu nhão 80g	Cơm nấu nhão 90 ~ cơm 80g
Rau củ - trái cây	Bắt đầu từ cháo xay nhuyễn. Hãy cho bé thử các loại rau củ xay. Khi bé đã quen, hãy thử cho bé ăn đậu phụ, các loại cá thịt trắng và lòng đỏ trứng đã xay nhuyễn.	20 ~ 30g	30 ~ 40g	40 ~ 50g
Cá		10 ~ 15g	15g	15 ~ 20g
Hoặc thịt		10 ~ 15g	15g	15 ~ 20g
Hoặc đậu phụ		30 ~ 40g	45g	50 ~ 55g
Hoặc trứng		1 lòng đỏ trứng ~ 1/3 quả trứng	1/2 quả trứng	1/2~2/3 quả trứng
Hoặc sản phẩm chế biến từ sữa		50 ~ 70g	80g	100g
Quá trình mọc răng theo tiêu chuẩn	Bắt đầu mọc răng sữa			8 răng cửa sẽ mọc khi bé được khoảng 1 tuổi 6 tháng tiếp theo, các răng hàm cũng bắt đầu mọc
Chức năng nhai tiêu chuẩn	Bé có thể ngậm miệng, ngậm hoặc nuốt thức ăn	Bé có thể nghiền nát thức ăn bằng lưỡi và vom miệng	Bé có thể nghiền nát thức ăn bằng hàm trên	Bé có thể sử dụng răng

- Trên đây chỉ là bảng tiêu chuẩn, nên điều chỉnh theo sự thèm ăn, tăng trưởng và phát triển của trẻ.
- Không được dùng mật ong cho trẻ dưới 1 tuổi để ngăn ngừa chứng ngộ độc botulism ở trẻ nhỏ.
- Khi cho bé bắt đầu làm quen với loại thực phẩm mới, hãy cho bé ăn thử 1 thìa nhỏ.
- Không cần nêm gia vị trong giai đoạn đầu khi ăn dặm. Khi sử dụng gia vị theo quá trình ăn dặm của bé, hãy nêm với vị nhạt.

## Kích cỡ thực phẩm

	Khoảng 5-6 tháng	Khoảng 7-8 tháng	Khoảng 9-11 tháng	Khoảng 1 tuổi - 1 tuổi rưỡi
Cháo	 Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 10 nước). Xay nhuyễn cho đến khi bé ăn quen.	 Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 7 nước). Nếu đã hầm nhừ thì bạn không cần phải nghiền cháo.	 Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 5 nước). Nếu bé đã ăn quen, bắt đầu cho ăn cơm nấu mềm.	 Cơm nấu mềm. Nếu bé đã ăn quen, bắt đầu cho ăn cơm.
Rau củ	 Nấu chín mềm và xay mịn.	 Nấu chín mềm và cắt hạt lựu khối 3-5mm.	 Cắt hạt lựu khối 5-8mm và nấu chín mềm.	 Cắt hạt lựu khối 1cm và nấu chín mềm.
Cá	 Nấu chín, bỏ da và xương, xay nhuyễn.	 Nấu chín, bỏ da và xương, xé nhỏ.	 Nấu chín, bỏ da và xương, cắt hạt lựu khối 5-8mm.	 Nấu chín, bỏ da và xương, cắt thành miếng vừa ăn.



### Cách nấu cháo

- ① Đông gạo, vo sạch và để ráo nước.
- ② Cho vào nồi và thêm lượng nước như bên dưới.
- ③ Ngâm trong vòng 20 - 30 phút để gạo ngâm nước.
- ④ Nấu ở lửa lớn cho đến khi sôi thì giảm lửa, mở nắp để cháo không bị trào, nấu trong khoảng 50 phút.
- ⑤ Tắt lửa, đậy nắp, ủ cháo trong 10 phút.

~ Cách nấu cháo cùng với cơm bằng nồi cơm điện ~  
Cho gạo và lượng nước thích hợp vào trong vật đựng sâu lòng chịu nhiệt, đặt vào giữa nồi cơm điện và nấu ở chế độ nấu cơm bình thường. Bạn có thể nấu cháo cùng với phần cơm cho người lớn.



Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 10 nước)	Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 7 nước)	Cháo xay nhuyễn (1 gạo : 5 nước)	Cơm nấu mềm
Gạo 1/2 chén Nước 5 chén	Gạo 1/2 chén Nước 3 + 1/2 chén	Gạo 1/2 chén Nước 2 + 1/2 chén	Gạo 1/2 chén Nước 1 + 1/2 chén

○ Chia đồ ăn dặm cho bé đã nấu ra từng phần đủ cho 1 lần ăn, bảo quản đông lạnh để tiện sử dụng.

Hãy sử dụng hết phần bảo quản đông lạnh trong vòng khoảng 1 tuần.

Khi sử dụng, hãy hâm nóng thật kỹ đến phần chính giữa thức ăn bằng lò vi sóng, v.v...

Tham khảo: “Hướng dẫn hỗ trợ cho con bú và ăn dặm”