

# Thức Ăn Đặc Cho Từng Giai Đoạn

**Bạn đã biết gì về việc cho con ăn thức ăn đặc?**

**Người khác nói gì về việc cho em bé ăn thức ăn đặc?**

**Họ cho con ăn như thế nào?**

**Bạn muốn làm gì?**

Con bạn sẽ học ăn từng bước một. Dưới đây là các loại thức ăn thích hợp cho từng bước. Bạn có ý kiến gì về thức ăn mà bé có thể dùng cho từng bước này không?

## Bước 1:

### Thức ăn nhuyễn được đút bằng muỗng

Bột gạo (Rice cereal) của em bé ăn có tăng cường chất sắt hoặc các loại cereal làm bằng lúa mạch được trộn với sữa mẹ hay sữa bột.

Trái cây và rau củ được nghiền kỹ bằng muỗng xay nhuyễn, hoặc được cho vào máy xay thức ăn cho trẻ em.

Thức ăn ở giai đoạn 1 dành cho em bé được bán ngoài cửa hàng



**Ý kiến của bạn:**

## Bước 2:

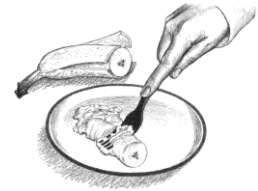
### Thức ăn đặc hơn, ít nhuyễn hơn, được đút bằng muỗng

Trái cây và rau củ được xay ít nhuyễn hơn.

Khoai tây nghiền (mashed potatoes), cơm.

Thức ăn ở giai đoạn 2 dành cho trẻ mới biết đi được bán ngoài cửa hàng.

**Ý kiến của bạn:**



## Bước 3:

### Những miếng thức ăn nhỏ mà bé tự ăn được bằng tay. Thức ăn mà bé có thể cắn bằng răng hay nuốt

Rau củ, trái cây và thịt được cắt nhỏ và nấu chín

Chuối, đào tươi cắt nhỏ. Thịt thái mỏng.

Ngũ cốc như Cheerios hay Corn Chex.

Những lát bánh mì, khoai bánh mì, những miếng bánh bập tròn mỏng (tortilla strips)

Graham crackers



**Ý kiến của bạn:**

## Bước 4:

### Thức ăn được dọn trên bàn mà trẻ dễ bốc, nhai và nuốt.

Trẻ có thể ăn tất cả thức ăn mà người lớn ăn được, ngoại trừ thức ăn mà có thể làm cho trẻ bị mắc nghẹn.

Sữa nguyên chất đã tiệt trùng.

Nước trái cây ở trong ly.

**Ý kiến của bạn:**



- Mỗi lần chỉ nên thử một loại thức ăn mới. Hãy chờ 3 hoặc 4 ngày trước khi cho trẻ ăn thêm thức ăn khác. Bằng cách này, bạn có thể biết được thức ăn nào làm cho trẻ bị đau bụng, tiêu chảy, da nổi ban hoặc thở khò khè (wheezing) hay không.
- Hãy cho bé thời gian và cơ hội để làm quen với thức ăn mới. Mỗi lần chỉ nên giới thiệu cho bé một loại thức ăn mới. Cho bé ăn món mới trong một vài bữa ăn, cách một hai ngày sau thì cho bé ăn lại món này thêm vài bữa ăn nữa. Sau 10 hoặc 15 lần thử, bé sẽ thích đa số các món ăn.