

Vệ sinh

- Rửa tay với xà phòng trước khi chế biến thức ăn và trước khi cho con bạn ăn. Rửa tay bằng xà phòng sau khi đi vệ sinh và sau khi thay tã và rửa cho bé sau khi bé đi vệ sinh.
- Bạn cần dùng dụng cụ chế biến thức ăn sạch.
- Hãy nhớ dùng bát và thìa sạch để cho bé ăn. Nên cho bé ăn đồ ăn đã nấu trong vòng một giờ.
- Nhớ bảo quản thức ăn ở nơi đảm bảo an toàn vệ sinh. Nhớ đậy nắp dụng cụ đựng thức ăn.
- Không dùng bình sữa, núm vú giả hay cốc có ống hút vì các dụng cụ này rất khó rửa sạch nên có thể làm trẻ mắc bệnh.
- Khi bé bắt đầu biết bò, rửa tay bé với xà phòng thường xuyên. Đặc biệt nhớ rửa tay bé với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Khi bé được 12 tháng tuổi, tẩy giun cho bé theo chỉ định của bác sĩ. Khi bé được 24 tháng tuổi, nhớ tẩy giun định kì cho bé 6 tháng một lần.



Khi trẻ tròn 6 tháng tuổi, cho bé ăn bổ sung và tiếp tục cho bé bú mẹ



- Khi con bạn **tròn 6 tháng tuổi (180 ngày)**, bắt đầu cho bé ăn thức ăn bổ sung là rất cần thiết để đảm bảo con bạn phát triển tốt, tăng cân và phát triển chiều cao hợp lý.
- Hãy tiếp tục cho bé bú mẹ vì sữa mẹ vẫn tiếp tục là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng vô cùng quan trọng cho bé và giúp

tăng cường miễn dịch, hoàn thiện hệ tiêu hóa và phát triển nhận thức của bé..

- Từ 6 đến 11 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp **hơn một nửa (1/2)** nhu cầu năng lượng của bé.
- Từ 12 đến 24 tháng tuổi, sữa mẹ tiếp tục cung cấp khoảng **một phần ba (1/3)** nhu cầu năng lượng của trẻ.

Lượng thức ăn bổ sung

thích hợp cho trẻ

Khi bé được 6 tháng tuổi (180 ngày), bắt đầu cho bé ăn dặm từ 2-3 thìa mỗi bữa. Từ từ tăng dần số lượng, số bữa ăn và độ đậm đặc thức ăn cho bé. Cho bé ăn đa dạng và sử dụng đầy đủ các loại thực phẩm cho bé ăn bổ sung.

Từ 6-8 tháng tuổi
Số lần: 2-3 lần/ngày và 1-2 bữa phụ/ngày
Số lượng: một nửa bát mỗi bữa

Từ 9-11 tháng tuổi
Số lần: 3-4 lần/ngày và 1-2 bữa phụ/ngày
Số lượng: một nửa bát đến ba phần tư (3/4) bát mỗi bữa

Từ 12-24 tháng tuổi
Số lần: 3-4 lần/ngày và 1-2 bữa phụ/ngày
Số lượng: tăng dần từ ba phần tư bát đến 1 bát đầy mỗi bữa

Khi bé bị bệnh, cho bé ăn làm nhiều bữa nhỏ và cho ăn nhiều lần hơn. Cho bé bú nhiều hơn khi trẻ bị ốm. Cho bé ăn những thức ăn bé thích. **Khi bé hồi phục**, cần khuyến khích bé ăn thêm một bữa mỗi ngày trong ít nhất 2 tuần.



Chế biến thức ăn bổ sung

- Rửa sạch dụng cụ nấu ăn và thực phẩm. Đảm bảo nguồn nước bạn dùng là sạch và an toàn (đã được đun sôi)
- Cho bột và nước vào nồi và khuấy nhẹ nhàng cho đến khi bột tan đều.
- Cho thịt/cá/tôm xay/ băm nhuyễn vào bột/cháo khuấy đều
- Đặt lên bếp vừa đun vừa khuấy tới khi sôi, dậy vung và đun đến khi bột gần chín.
- Khi bột/cháo đã gần chín, cho rau băm nhỏ vào, khuấy đều, đun nhỏ lửa. Cho rau vào cuối cùng là cực kỳ quan trọng để đảm bảo vitamin và khoáng chất trong rau không bị phân hủy do quá nóng.

- Cho dầu ăn và khuấy đều
- Cho thêm nước mắm, bột lạc hay vừng để gia tăng hương vị cho bột/cháo

Hãy thử các loại rau khác nhau và thay đổi các loại tôm/cá/thịt mỗi bữa để làm đa dạng hương vị và kích thích trẻ ăn nhiều hơn.

Độ đậm đặc: Dạ dày của trẻ sơ sinh rất nhỏ, vì vậy bạn cần cho bé ăn thức ăn đặc và đủ dinh dưỡng để bé có đủ dinh dưỡng để phát triển. Nếu bạn cho bé ăn bột quá loãng, bé sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết.



1
Cho bột, nước sạch, thịt/cá/tôm băm nhuyễn vào khuấy đều



4
Thêm dầu ăn và khuấy đều

2
Bắc lên bếp đun cho bột gần chín

3
Khi thức ăn gần chín thêm rau băm nhỏ