

## Công thức nấu thức ăn cho em bé

### Nên nhớ...

- Chỉ dùng những thức ăn mà bé đã ăn trước đó.
- Em bé sơ sinh và trẻ em không cần thức ăn đặc biệt. Khi được 12 tháng, bé có thể cùng ăn những thức ăn với các thành viên khác trong gia đình.
- Dùng sữa mẹ được nặn ra hoặc sữa bột thay vì sữa bò trong công thức nấu ăn dành cho em bé sơ sinh.
- Đối với hầu hết trẻ em, sữa bò có thể được dùng trong các công thức nấu ăn khi các em được 9 tháng.

Khi nấu thức ăn cho bé, chỉ dùng những thức ăn mà bé đã được ăn trước đó làm nguyên liệu. Tránh thêm muối, đường hoặc mật ong vào các thức ăn cơ bản. Vị giác của bé thường được cô đặc hơn người lớn và điều quan trọng là làm sao để bé phát triển sở thích về mùi vị tự nhiên của thức ăn.

Bé không cần những thức ăn đặc biệt.

Khi được 12 tháng, bé có thể cùng ăn những thức ăn bổ dưỡng với các thành viên khác trong gia đình. Ở giai đoạn đầu, cách dễ nhất là cho bé tham gia vào bữa ăn gia đình trong đó có những thức ăn mà bé đã dùng qua và bạn có thể thay đổi cấu tạo của những thức ăn này sao cho thích hợp với các giai đoạn phát triển của bé. Ví dụ: từ 6 tháng, bữa thịt nướng cho các thành viên khác trong gia đình có thể trở thành món khoai tây tán nhuyễn, bí đỏ và đậu dành cho em bé cùng với thịt thái nhỏ và xay, trộn với nước thịt. Bé thích xem và bắt chước những người xung quanh. Đây có thể là thời điểm để xem xét lại sự lựa chọn thức ăn của bạn.

Sữa mẹ được nặn ra hoặc sữa bột thay vì sữa bò có thể được dùng trong các công thức nấu ăn cho trẻ nhỏ. Đối với hầu hết trẻ em, sữa bò có thể được dùng trong các công thức nấu ăn khi các em được 9 tháng. Việc dùng mỗi công thức nấu ăn cho từng lứa tuổi chỉ là một sự gợi ý mà thôi.

Khi bạn tự tin hơn trong việc cho bé ăn uống, bạn có thể chế ra các công thức nấu ăn riêng. Đây là một số công thức để giúp bạn bắt đầu.

### 1. Rau cải xay (từ 6 tháng)

#### Nguyên liệu

(thái nhuyễn)

1 củ khoai tây nhỏ gọt vỏ

1 miếng bí đỏ nhỏ (gọt vỏ)

1/2 tách cà rốt bào

1 miếng cải xanh nhỏ (bông cải xanh, dưa zucchini, rau diếp)

#### Cách nấu

Nếu sử dụng nồi hấp hoặc nồi thường, hãy đun sôi một ít nước. Cho rau cải vào, đậy nắp cho chặt và nấu nhanh cho đến khi rau cải mềm. Nghiền rau cải trên một cái rây hoặc bằng máy xay thức ăn. Cho bé ăn thức ăn mới vào đầu bữa ăn khi bé đói. Như vậy sẽ khiến bé dễ chấp nhận các mùi vị mới hơn.

### 2. Thịt trái cây (từ 6 tháng)

#### Nguyên liệu

Táo tươi, lê, đào, mơ hoặc mận sấy khô (phải bỏ hạt)

#### Cách nấu

Nếu dùng trái cây tươi, hãy rửa, gọt vỏ, khoét ruột và thái mỏng.

Nếu dùng trái cây khô, hãy rửa, thái mỏng và ngâm vào nước vừa đủ ngập khoảng 15 phút trước khi nấu.

Đổ trái cây tươi hoặc trái cây khô đã ngâm và nước trái cây vào nồi. Thêm nước vừa ngập đáy nồi và nấu nhanh cho đến khi trái cây mềm.

Nghiền thịt trái cây trên một cái rây hoặc xay bằng máy xay thức ăn.

### 3. Bột nấu chín (từ 9 tháng)

#### Nguyên liệu

1 muỗng súp bột bắp

250ml sữa

1 muỗng cà phê đường

½ muỗng cà phê bột vani

#### Cách nấu

Đổ bột bắp vào nồi và quậy bột cho tan với một ít sữa.

Quậy sữa và số đường còn lại cho đều.

Dùng lửa vừa phải, đun cho sôi từ từ, vừa khuấy đều.

Nhấc xuống, khuấy đều và đổ ra chén.

Để hơi nguội rồi cất vào tủ lạnh.

### 4. Bánh pudding bằng gạo cho trẻ em (từ 9 tháng)

#### Nguyên liệu

¾ tách cơm

¾ tách [180 ml] sữa

½ muỗng cà phê bột vani

1 muỗng cà phê đường

#### Cách nấu

Trộn cơm, sữa và đường với nhau.

Nấu trong nồi bằng lửa nhỏ cho đến khi sữa rút hết, khuấy đều thường xuyên, sau đó thêm bột vani vào.

Để nguội và ăn khi còn ấm hoặc để lạnh.

### 5. Cá hấp xay nhuyễn (từ 8 tháng tuổi)

#### Nguyên liệu

1 miếng cá phi lê

#### Cách nấu

Để cá vào nồi hấp hoặc nồi thường với một ít nước.

Đậy nắp lại và hấp cho đến khi cá thật chín.

Cẩn thận gỡ tất cả xương và da, rồi nghiền cá trên một cái rây hoặc xay bằng máy xay thức ăn.

Cá có thể ăn với nước sốt trắng khi bé được từ 9 tháng trở đi.

## 6. Thịt gà xay ăn với sốt trắng (từ 9 tháng)

### Nguyên liệu

2 muỗng cà phê bột mì hoặc bột bắp

½ muỗng cà phê bơ

100ml sữa

1 muỗng súp thịt gà chín thái mỏng (không có da).

### Cách nấu

Quậy bột mì và bơ trong một nồi nhỏ trên lửa riu riu, cho đến khi bột sệt lại.

Từ từ thêm sữa vào và khuấy đều cho đến khi nước sốt đặc lại.

Đun sôi và tiếp tục khuấy đều cho đến khi nước sốt đặc lại.

Cho thịt gà vào và nghiền trên cái rây hoặc xay bằng máy xay thức ăn.

## 7. Trứng chưng (có thể bé ăn từ 9 tháng)

### Nguyên liệu

1 lòng đỏ trứng

150ml sữa

### Cách nấu

Đánh lòng đỏ trứng và sữa cho đều.

Đổ hỗn hợp này vào chảo không dính và nấu trên lửa riu riu, thỉnh thoảng dùng nĩa khuấy đều.

Khi chín, để hơi nguội trước khi ăn.

Lưu ý: Có thể dùng nguyên quả trứng cho trẻ em được 12 tháng.

## 8. Sữa trứng đút lò (từ 9 tháng)

### Nguyên liệu

1 lòng đỏ trứng

150ml sữa

1 muỗng cà phê đường

Vài giọt nước cốt vani

### Cách nấu

Đánh tất cả các nguyên liệu cho đều.

Chế hỗn hợp này vào đĩa đút lò và đặt vào khay nướng có chứa nước đủ ngập đến nửa phần của đĩa đút lò.

Nướng trong lò ở với nhiệt độ vừa phải cho đến khi chín.

Lưu ý: Có thể dùng nguyên quả trứng cho trẻ em từ 12 tháng trở đi.

## 9. Thịt xay (từ 6 tháng)

### Nguyên liệu

Một ít (1/2 tách) thịt gà, thịt bò nạc, thịt bê HOẶC thịt cừu con băm hoặc thái nhỏ.

### Cách nấu

Đặt thịt vào nồi, chế nước vừa ngập.

Để sôi nhẹ cho đến khi thịt mềm và thật chín.

Nghiền thịt trên cái rây hoặc xay bằng máy xay thức ăn.

## 10. Bánh mì dòn (từ 8 tháng)

### Nguyên liệu

1 ổ bánh mì loại nguyên hạt chưa cắt

### Cách nấu

Cắt khoảng 4 cm từ vỏ dòn của ổ bánh mì vào.

Cắt vỏ bánh thành các thoi hình ngón tay.

Trải các miếng bánh trên khay nướng và nướng trong lò nhỏ lửa khoảng một giờ cho đến khi khô ráo.

Để nguội, rồi cất vào hộp kín hơi trong tủ lạnh. Dùng khi cần. Giữ tối đa trong vòng một tuần.

## 11. Thịt xay hầm (từ 9 tháng)

### Nguyên liệu

1/4 củ hành thái nhuyễn

1/2 củ cà rốt thái nhỏ

1/2 cọng cần tây thái nhuyễn

1/4 tách thịt băm

### Cách nấu

Xào hành với một ít dầu ăn.

Khi hành mềm, bỏ cà rốt, cần tây vào, rồi trộn đều.

Khi những rau cải này hơi mềm, thêm thịt xay vào, rồi xào thật kỹ cho vàng.

Thêm một ít nước nếu cần. Điều này cũng sẽ giúp làm thịt xay rời ra và tạo thành nước sốt.

### Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y tế Công cộng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

