

Thực đơn cho trẻ 10-12 tháng tuổi

Chế độ ăn của trẻ được tăng cường hơn giai đoạn trước vì nhu cầu năng lượng của trẻ đã tăng lên. Cần tập cho trẻ làm quen với nhiều loại thức ăn khác nhau.

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ			
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột thịt bò	Bột trứng
10h	Chuối 1 quả	Đu đủ: 200g	Hồng xiêm 1 quả	Xoài: 200g
11h	Bú mẹ			
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột cá
16h	Nước xoài	Nước dưa hấu	Nước bưởi	Nước cam
18h	Bột cá	Bột đậu xanh bí đỏ	Bột thịt gà	Bột gan (gà, lợn)
Từ 21h đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu				

Công thức nấu bột:

- Bột thịt/tôm/cua/cá: 4 thìa cà phê bột gạo (20g), 2 thìa thịt/tôm/cua/cá (20g), 2 thìa rau băm nhỏ, 1-2 thìa dầu/mỡ.
- Bột trứng: 4 thìa cà phê bột gạo, 2 thìa rau băm nhỏ, 1-2 thìa dầu/mỡ, 1 lòng đỏ trứng (gần bắc bột ra mới cho vào).

Thực đơn cho trẻ 13-24 tháng tuổi

Thời kỳ này trẻ hoạt động nhiều nên nhu cầu năng lượng cũng cao hơn. Vì vậy, nên cho trẻ ăn thức ăn đặc dần, độ cứng tăng lên.

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ			
8h	Cháo trứng	Cháo thịt gà	Cháo thịt bò	Cháo thịt lợn
10h	Chuối 1 quả	Đu đủ 200g	Hồng xiêm 1 quả	Xoài 200g
11h	Bú mẹ			
12h	Cháo cua	Cháo tôm	Cháo cá	Cháo hến
14h	Nước xoài	Nước dưa hấu	Nước bưởi	Nước cam
14h	Cháo cá	Cháo thịt lợn	Cháo tôm	Cháo thịt gà
18h	Cháo thịt lợn	Cháo lươn	Cháo thịt gà	Cháo cá
Từ 21h đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu				

Công thức nấu cháo:

- Cháo thịt/tôm/cua/cá: 1 bát cháo, 3-4 thìa thịt/tôm/cua/cá (20g), 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-3 thìa dầu/mỡ.
- Cháo trứng: 1 bát cháo, 3-4 thìa rau băm nhỏ, 2-3 thìa dầu/mỡ, 1 lòng đỏ trứng.

Lưu ý: Tất cả các thực đơn cho các lứa tuổi chỉ là thực đơn gợi ý. Tùy theo từng hoàn cảnh cụ thể có thể chế biến món ăn thích hợp.

CHUẨN BỊ VÀ CHẾ BIẾN THỨC ĂN CHO TRẺ



Lựa chọn thực phẩm an toàn

- Chọn gạo hạt bóng, đẹp, có mùi thơm tự nhiên. Chọn khoai, sắn tươi, không có mầm.
- Chọn các loại hạt có vỏ sáng bóng, đều màu, không mốc.
- Chọn sữa có nhãn mác, xuất xứ, còn hạn sử dụng.
- Chọn thịt đỏ tươi, dẻo dính. Chọn cá có mang đỏ tươi, độ đàn hồi tốt.
- Chọn trứng có vỏ ráp, nặng tay, lắc nhẹ không kêu.
- Chọn rau củ quả tươi, màu sắc tự nhiên, không dập nát, héo úa.
- Chọn dầu ăn có đầy đủ nhãn mác, còn hạn sử dụng, màu trong, không cạn. Chọn mỡ lợn có màu trắng tự nhiên, không có mùi lạ.

Các bước chế biến thức ăn cho trẻ

Bước 1: sơ chế thực phẩm

Rửa thực phẩm sạch sẽ.
Gọt vỏ hoa quả hoặc rau củ, loại bỏ hạt, thái nhỏ.
Băm nhỏ thịt cá, tôm...



Bước 2: nấu chín cháo/bột

Đong đủ lượng nước và bột/gạo thích hợp rồi nấu chín. Lưu ý khuấy đều tay để bột không bị vón, cháo không bị cháy..



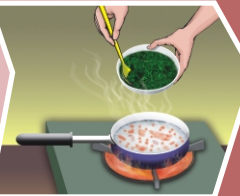
Bước 3: thêm thịt/cá/tôm...

Cho thịt/cá/tôm... đã băm nhỏ hoặc trứng vào nồi bột/cháo, đảo đều tay trong 10 phút.



Bước 4: thêm rau/củ

Cho rau/củ đã băm hoặc nghiền nhỏ vào nồi, đảo đều và nấu chín.



Bước 5: thêm dầu mỡ, nêm muối/mắm

Thêm dầu/mỡ, nêm muối hoặc nước mắm i ốt vào nồi cháo/bột rồi bắc nồi ra khỏi bếp. Chú ý giảm muối/nước mắm.



Chú ý:

Nấu bữa nào cho trẻ ăn hết bữa đó. Để tiết kiệm thời gian, có thể nấu một nồi cháo cho cả ngày. Mỗi bữa lấy một lượng cháo vừa đủ và thêm các loại thực phẩm khác vào nấu chín (từ bước 3 đến bước 5).

Thực đơn cho trẻ 7-9 tháng tuổi

Trẻ cần được bú mẹ càng nhiều, càng tốt, mỗi ngày ăn 2-3 bữa bột (mỗi bữa 1/2 - 2/3 bát ăn cơm) và 4 - 6 thìa nước quả, quả nghiền.

Giờ	Thứ 2, 4	Thứ 3, 5	Thứ 6, CN	Thứ 7
6h	Bú mẹ			
8h	Bột thịt lợn	Bột thịt gà	Bột sữa	Bột trứng
10h	Nửa quả chuối	1 miếng đu đủ 100g	1 quả Hồng xiêm	1 miếng Xoài 100g
11h	Bú mẹ			
14h	Bột trứng	Bột cua	Bột tôm	Bột cá
16h	Nước cam	Nước Xoài	Nước bưởi	Nước dưa hấu
Từ 19h đến sáng hôm sau: Bú mẹ theo nhu cầu				

Công thức nấu bột:

- Bột thịt/tôm/cua/cá: 2 thìa cà phê bột gạo (10g), 1 thìa thịt/tôm/cua/cá (10 g), 1 thìa rau băm nhỏ, 1 thìa dầu/mỡ.
- Bột trứng: 2 thìa cà phê bột gạo, 1 thìa rau băm nhỏ, 1 thìa dầu/mỡ, 1/2 lòng đỏ trứng (gần bắc bột ra mới cho vào).
- Bột sữa: 2 thìa cà phê bột gạo, 1 thìa rau băm nhỏ, 1 thìa dầu/mỡ, 3 thìa sữa bột (cho sau khi bắc bột ra khỏi bếp).

