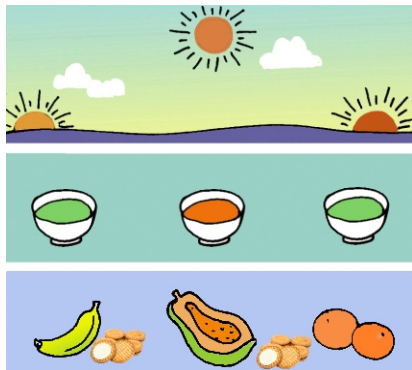


## Đối với trẻ 10-12 tháng

- ✓ Trẻ cần được ăn thêm 3-4 bữa bột đặc/ngày, mỗi bữa từ 2/3 đến 3/4 bát.
- ✓ Cho trẻ uống thêm 6-8 thìa nước quả nghiền như nước cam, bưởi, hồng xiêm ...(chia làm 2 lần mỗi ngày)

## Đối với trẻ 13-24 tháng

- ✓ Trẻ cần được ăn 3 bữa cháo mỗi ngày.
- ✓ Xen giữa các bữa chính, cho trẻ ăn thêm các bữa phụ (trái cây, sữa chua, bánh ...).



## Đảm bảo đủ vi chất dinh dưỡng cho trẻ

**Sắt** giúp phòng thiếu máu ở trẻ, phát triển cơ thể, tăng trí thông minh. Sắt có nhiều trong gan, thịt nạc, cá, trứng, đậu đỗ, rau có màu xanh thẫm...

**Vitamin A** giúp trẻ mau lớn, sáng mắt. Từ tháng thứ 7, trẻ cần được bổ sung vitamin A định kỳ 6 tháng một lần theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Cần cho trẻ ăn thực phẩm giàu vitamin A như: thịt, cá, trứng, bơ sữa, rau củ có màu vàng, đỏ, da cam.



**Kẽm** giúp trẻ phòng chống thấp còi, nhiễm khuẩn, tăng trí thông minh, tăng cường sức đề kháng. Kẽm có nhiều trong các loại hải sản, thịt bò, thịt lợn, thịt gà...

**Can xi** giúp phát triển chiều cao, xương và răng, điều hòa hoạt động thần kinh, hoạt động của cơ bắp. Các thực phẩm giàu can xi: sữa, sữa chua, pho mai, tôm, cua, cá, một số loại rau có màu xanh thẫm, một số loại ngũ cốc hạt (lúa mỳ, ngô,...).

**Iốt** giúp trẻ phát triển trí tuệ, tăng trí thông minh, giúp trẻ mau lớn. Nên sử dụng muối, nước mắm và gia vị có bổ sung iốt để chế biến thức ăn cho trẻ hàng ngày.

**Lưu ý:** Cần lựa chọn 1 số thực phẩm đã được tăng cường vi chất dinh dưỡng: dầu ăn tăng cường Vitamin A, bánh tăng cường can xi, nước mắm bổ sung sắt...

# HƯỚNG DẪN cho trẻ ăn bổ sung



**Ăn bổ sung** (ăn sam, ăn dặm) là cho trẻ ăn thêm các thức ăn khác ngoài sữa mẹ để đảm bảo cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong giai đoạn chuyển tiếp từ bú mẹ hoàn toàn sang ăn thức ăn gia đình (từ 7 - 24 tháng tuổi). Trẻ cần được ăn bổ sung bắt đầu từ tháng thứ 7 (tròn 180 ngày tuổi).

## Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung

- ✓ Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới.
- ✓ Số lượng thức ăn và số bữa tăng dần theo tháng tuổi.
- ✓ Khi chế biến đảm bảo thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt.
- ✓ Sử dụng đa dạng các nhóm thực phẩm sạch, tươi, sẵn có tại địa phương.



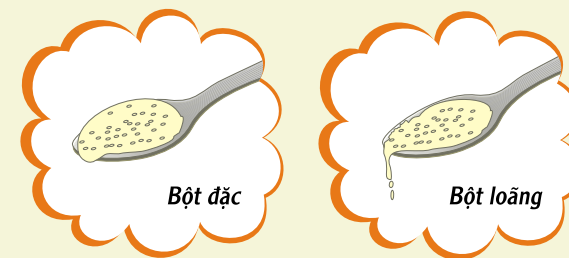
## Một số lưu ý khi cho trẻ ăn bổ sung

- ✓ Tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- ✓ Nếu trẻ không được bú mẹ thì cần bổ sung cho trẻ khoảng 400 - 500 ml sữa mỗi ngày.
- ✓ Tạo cho trẻ nếp ăn đúng giờ, đúng bữa.
- ✓ Thường xuyên thay đổi thực đơn cho trẻ.
- ✓ Cho trẻ ăn ngay sau khi nấu.
- ✓ Cho trẻ ăn theo nhu cầu và luôn kiên nhẫn khuyến khích, động viên trẻ.
- ✓ Đối với trẻ từ 13 tháng trở lên, cho trẻ tập ăn thêm các loại thức ăn mới bằng cách cắt nhỏ thức ăn để trẻ tự cầm ăn.
- ✓ Người chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi cho trẻ ăn.



## Đối với trẻ 7-9 tháng

- ✓ Trong những ngày đầu tiên khi trẻ bắt đầu ăn bổ sung chỉ cho trẻ ăn từ 2 - 3 thìa bột loãng mỗi lần, một ngày cho trẻ ăn từ 2 - 3 lần.
- ✓ Khi trẻ đã quen với thức ăn mới, có thể tăng dần từ 2 - 3 bữa bột một ngày (mỗi bữa từ 1/2 - 2/3 bát). Tập cho trẻ ăn đặc dần lên. Không cho trẻ ăn bột loãng.



Cách nhận biết bột đặc, bột loãng

- ✓ Cho trẻ uống thêm 4 - 6 thìa nước quả nghiền như nước cam, bưởi, hồng xiêm ...

