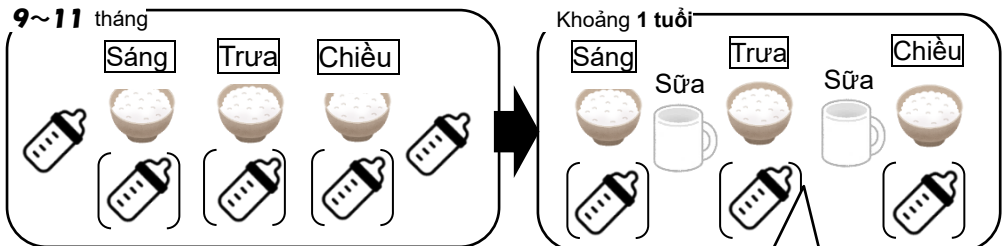


# HƯỚNG DẪN CÁCH CHO ĂN DẶM TỪ KHOẢNG 9-11 THÁNG TUỔI

## 9~11か月頃の離乳食のすすめ方

Tiến độ ăn dặm của bé thế nào rồi? Hãy xem xét một vài điểm!

\* Ví dụ về nhịp của 1 ngày : Ăn dặm 3 lần / ngày. Nhịp ăn uống giống với người lớn từng chút một



Có thể uống sữa tươi khi hơn 1 tuổi. Hãy thay dần từ sữa bột, sữa mẹ ⇒ Sữa tươi.

\* **Độ cứng•kích cỡ** : Hãy nấu độ cứng có thể nghiền bằng lợi.

Thái nhỏ(khoảng 5mm~1cm) hoặc thái mỏng.

\* **Cách ăn** : Ăn bằng tay sẽ giúp tạo động lực muốn ăn, và là giai đoạn luyện tập quan trọng để sử dụng thìa và đũa. Có bé sẽ bắt đầu vừa ăn vừa chơi, nhưng hãy kết thúc trong vòng 30 phút. Trong bữa ăn, nên cho bé ngồi ở ghế sao cho chân có điểm tựa chắc chắn, vì như vậy bé sẽ dễ nhai hơn.

\* **Nêm gia vị** : Hãy nêm vị nhạt. (Vị nhạt khoảng 1/3~1/4 vị của người lớn)

Nếu sử dụng nguyên liệu theo mùa hoặc gia vị dashi (Katsuo, Kombu, Niboshi), thức ăn vẫn ngon dù vị nhạt. Hãy tránh sử dụng hương liệu.

\* **Về mặt vệ sinh** : Hãy nấu chín thực phẩm chứa chất đạm như thịt, cá, trứng, sản phẩm từ đậu nành, v.v. Hãy cẩn thận trong việc rửa tay và rửa dụng cụ nấu ăn khi nấu ăn, và bảo quản thực phẩm (Không quá tin vào tủ lạnh)

\* **Ăn giữa buổi** : Về cơ bản là không cần thiết trong giai đoạn ăn dặm. Nếu giảm sữa mẹ hoặc sữa bột, hãy cho bé ăn để bổ sung năng lượng và dinh dưỡng mà 3 bữa ăn không đáp ứng đủ. Nên dùng trái cây hoặc khoai, sản phẩm từ sữa. Nước trái cây và bánh ngọt chứa rất nhiều đường, cần chú ý. Ngoài ra, để phòng ngừa ngộ độc ở trẻ sơ sinh, không dùng mật ong cho đến khi bé 1 tuổi.

## Hỏi đáp ăn dặm



Hướng dẫn cách cho bé ăn dặm cũng có thể xem trên trang web Hikone.

Có thể xem chi tiết tại đây

**Q. Bé ăn giỏi nhưng tôi lại lo không biết có ăn ló không...**

A. Khi bé biết đi chập chững hoặc tự đi được, lượng hoạt động sẽ tăng lên. Hãy kiểm tra việc tăng cân bằng biểu đồ đường tăng trưởng trong sổ tay sức khỏe bà mẹ & trẻ em. Ngoài ra, hãy tăng lượng rau, hoặc suy nghĩ kích cỡ, độ cứng, cách thái món ăn cho dai hơn để tránh bé ăn quá nhiều.

**Q. Tôi lo lắng vì bé ít chịu ăn, và lượng của bữa ăn rất ít...**

A. Lượng ăn của mỗi người sẽ khác nhau. Hãy ưu tiên nhất về sự cân đối của bữa ăn, không bắt ép, vừa xem xét tình trạng vừa cho bé ăn. Nếu bé không ăn, hãy kết thúc thời gian ăn trong khoảng 30 phút. Có thể do uống sữa mẹ hoặc sữa hộp nhiều nên bé không ăn được, vì vậy hãy điều chỉnh lại nhịp sinh hoạt để bé giữ bụng đói vào thời gian ăn dặm.

**Q. Chỉ cơm không thì bé không ăn, nên tôi trộn cùng với thức ăn cho bé ăn có được không?**

A. Ăn cơm trộn mỗi ngày đối với bé cũng giống như người lớn ăn cháo hoặc cơm chiên mỗi ngày. Vì vậy đừng nghĩ dù gì bé cũng không ăn mà đem trộn hết vào từ đầu, mà hãy mở rộng việc trải nghiệm ăn uống để bé có thể tiếp xúc với nhiều vị khác nhau.

**Q. Không được cho bé ăn thức ăn sẵn dành cho baby mỗi bữa sao?**

A. Chỉ ăn thức ăn sẵn có thể sẽ thiếu dinh dưỡng, vị cũng thường giống nhau. Hãy cho bé ăn nhiều loại nguyên liệu, tiếp xúc với vị của nhiều thực phẩm khác nhau nếu có thể. Hãy tận dụng thật tốt cũng những món tự tay làm.

**Q. Bắt buộc phải đổi sang sữa Follow up?**

A. Sữa follow up không phải món dùng để thay thế sữa mẹ và sữa hộp, nếu tiến độ ăn dặm tốt thì không cần phải uống.

Sữa follow up là gì? • • • Có chứa nhiều sắt và vitamin D, v.v...ít có ở sữa tươi.

【Kosodate seidai hokatsu shien centacenta】 Tư vấn từ khi mang thai đến giai đoạn nuôi con

26—0192 (T.hai~T.sáu, trừ ngày lễ ) 8h30~17h15

【Nyuyoji kobetsu sodan】 ※Vui lòng xem lịch trình trên trang web Hikone Tư vấn phát triển, tiêm ngừa, ăn dặm, dinh dưỡng, trò chơi, v.v.



\*Thu đông\* năm 2022 - 2023

THỰC ĐƠN CỦA BÉ TỪ 9 - 11 THÁNG TUỔI  
9~11か月ごろのメニュー

Hãy thử dùng làm món nhẹ.

★ Cháo đặc 90~100g (1 phần gạo nấu với 5 phần nước)

## Món chính Bánh bí ngô (bí đỏ)

《Nguyên liệu》

- ★ Bí ngô (bí đỏ): 15g
  - ★ Thịt gà xay: 10g
  - ★ Tinh bột khoai tây (katakuriko): 1 kosaji (5ml)
  - ★ Hành tây: 10g
  - ★ Cải ngọt (Komatsuna): 5g
  - ★ Súp dashi: lượng vừa phải
  - ★ Tinh bột khoai tây hòa tan với nước: một chút
- 《Cách nấu》

- Rưới một ít nước lên bí, gia nhiệt bằng lò vi sóng, lột vỏ rồi nghiền sơ.
- Thêm thịt gà xay và tinh bột khoai tây vào ①, trộn kỹ, vo thành viên nhỏ.
- Rửa hành tây, cải ngọt và băm nhỏ.
- Cho súp dashi vào nồi, sau khi đun sôi hỗn hợp ③, cho ② vào nấu.
- Cuối cùng, làm sệt nước súp bằng tinh bột khoai tây hòa với nước.

## Món phụ Củ cải trắng và cà rốt nấu kinpira

《Nguyên liệu》

- ★ Củ cải trắng: 20g
  - ★ Đường: 1/6 kosaji
  - ★ Cà rốt: 10g
  - ★ Nước tương: 1/10 kosaji
  - ★ Súp dashi: lượng vừa phải
  - ★ Mè xay: một chút
  - ★ Dầu mè: một chút
- 《Cách nấu》

- Củ cải trắng, cà rốt cắt sợi rồi đem luộc.
- Xào ① bằng dầu mè, rồi thêm súp dashi, đường, nước tương vào nấu.
- Cuối cùng, rắc mè xay lên trên.

## Món phụ Chuối áp chảo

《Nguyên liệu》

- Chuối: 30g
- Bơ: 2g

《Cách nấu》

- Cắt chuối thành nhiều lát độ dày 5mm
- Làm tan bơ trên chảo đun nóng, rồi cho vào nướng đến khi chuối chín vàng.

Thời gian dùng bữa:

- Vừa nói chuyện
- Vừa tạo không khí vui vẻ♪

Hãy kết  
hợp ăn  
3 thứMón  
phụ

※ Sau 9 tháng tuổi,  
bé dễ bị thiếu sắt.  
【Nên ăn: Thịt đỏ, Cá,  
Rau chân vịt,  
Hijiki, v.v.】



Khoai



Thực phẩm chính

Món chính



Hãy vận dụng khi phân chia món ăn

【Gợi ý phân chia món ăn】

## \*Hãy suy nghĩ cách làm cho bé dễ ăn

Hãy cắt nhỏ đồ to, và nấu lại đồ cứng.  
Những thứ khô xơ như thịt cá, v.v, sẽ dễ  
ăn hơn khi nấu với súp, hoặc thêm độ sệt  
(bằng tinh bột khoai tây, v.v.) cho món ăn.

## \*Hãy nấu vị nhạt

Lấy ra khi đang nấu dở, hoặc dùng nước  
nóng hoặc súp dashi để làm nhạt, thì món  
sẽ có vị nhạt.

Ví dụ

[Thực đơn của người lớn] ⇒ Cách chia để lấy phần ăn dặm

Cá nướng thêm củ cải trắng nghiền (daikon oroshi)



⇒ Sau khi nướng cá chưa ướp vị, xé  
nhỏ miếng cá, thêm daikon oroshi, và  
một chút nước tương rồi nấu.

Rau chân vịt trộn mè



⇒ Rau chân vịt luộc, thái nhỏ, trộn với  
mè cùng một ít nước tương.

みそ汁 (Miso shiru)



⇒ Cắt nhỏ nguyên liệu cho dễ ăn,  
pha loãng cho nhạt bớt rồi nấu.

Ban xúc tiến sức khỏe thành phố Hikone phát hành