



Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình



Lời Tri ân Đất nước

Hội đồng Thành phố Melton công nhận các Dân tộc Kulin là Chủ sở hữu Truyền thống và người trông coi của vùng đất này và bày tỏ lòng thành kính đối với các Trưởng lão của họ trong quá khứ và hiện tại.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Quét mã QR hoặc truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids để xem hướng dẫn này bằng tiếng Ả Rập, tiếng Miến Điện, tiếng Swahili, tiếng Punjab và tiếng Việt.

Mục lục

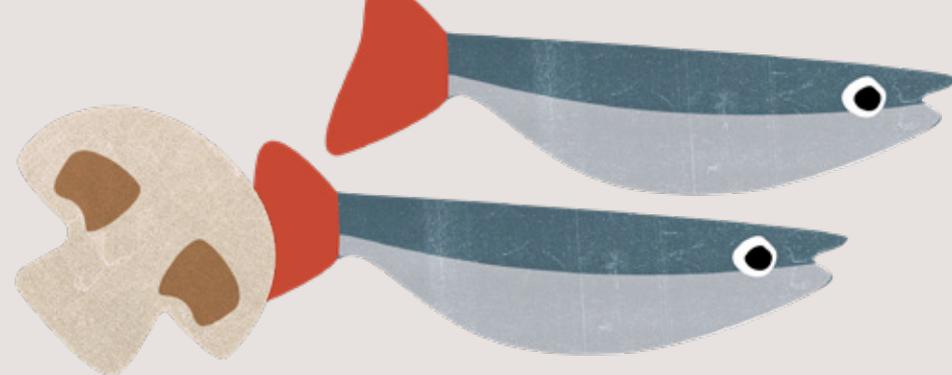
| | | | |
|--|----|---|-----------|
| Khi nào bé sẵn sàng ăn dặm? | 4 | Bữa sáng | 45 |
| Làm sao để biết bé đói hay no? | 5 | Món đậu lăng (lentil) và Rau củ Hấp dẫn | 46 |
| → Tôi nên cho bé ăn những thức ăn gì? | 6 | Ful Madames | 48 |
| → Tôi nên bắt đầu với những thức ăn gì? | 7 | Bánh Mì Cuộn Việt Quất (Blueberry) | 50 |
| → Tôi có thể cho bé từ 6-8 tháng tuổi ăn những thức ăn gì? | 10 | Cháo Đơn giản | 52 |
| → Tôi có thể cho bé từ 8 tháng tuổi ăn những thức ăn gì? | 12 | Khichdi Thập Cẩm | 54 |
| → Tôi có thể cho bé từ 12 tháng tuổi ăn những thức ăn gì? | 14 | Bánh kẹp (Pancake) Chuối | 56 |
| → Thực đơn mẫu cho bé 12 tháng tuổi | 16 | Bánh Gạo Idli Nhanh và Dễ | 58 |
| Tôi nên cho bé ăn bao nhiêu thức ăn? | 20 | Bữa trưa | 61 |
| Thức ăn mua ở cửa hàng có ổn cho bé không? | 22 | Ý tưởng làm Bánh Mì Kẹp và Bánh Cuộn (Wrap) Đơn giản | 62 |
| Tôi không nên cho bé ăn những thức ăn gì? | 24 | Trứng chiên Frittata Cá Hồi Cuối tuần | 64 |
| Tôi nên cho bé làm quen với những thức ăn thường gây dị ứng như thế nào? | 28 | Cơm Biryani Tàu hũ Thập cẩm | 66 |
| → Danh sách kiểm tra những thức ăn và đồ uống thường gây dị ứng | 30 | Súp Mì Pastina với Gà và Rau Củ | 68 |
| Làm thế nào để giữ cho răng của bé luôn khỏe mạnh? | 32 | Bánh mì Injera Nhanh | 70 |
| Làm thế nào để giúp bé học cách ăn? | 34 | Bánh Tart Rau củ | 72 |
| Làm thế nào để biết bé đang oẹ hay bị sặc? | 38 | Bữa tối | 75 |
| Tôi phải làm gì nếu bé kén ăn? | 42 | Cà-ri Korma Cừu | 76 |
| | | Bún Chả Bò | 78 |
| | | Bánh Enchiladas Gà Hàm Chạm | 80 |
| | | Giniling Thịt Heo | 82 |
| | | Xốt Bolognese với Đậu Lăng Hàm | 84 |
| | | Đồ Ăn vặt | 87 |
| | | Kem que Sữa chua Đông lạnh | 88 |
| | | Viên Weetbix | 89 |
| | | Bánh Scone Khoai tây Scotland | 90 |
| | | Bánh Muffin Chuối và Quả Mọng (Berry) | 92 |
| | | Bánh Quy Táo, Cà rốt và Yến mạch (Oat) | 94 |
| | | Sốt chấm (hummus, tzatziki, cá ngừ và đậu cannellini) | 96 |



Hướng dẫn này được thực hiện với sự giúp đỡ của cộng đồng Thành phố Melton. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến các cư dân sau vì đã đóng góp các công thức nấu ăn:

- | | | |
|------------------------|----------------------------|--------------------------|
| → Danira, Strathtulloh | → Jenny, Deanside | → Colin, Aintree |
| → Annabel, Melton | → Julia, Hillside | → Brooke, Thornhill Park |
| → Ev, Eynesbury | → Janine, Caroline Springs | |

- Ⓥ Thuần Chay
- ⓋⒺ Ăn Chay
- ⒺⒻ Không chứa Gluten



Hội đồng Thành phố Melton cũng xin cảm ơn các cha mẹ và người chăm sóc trong các buổi sinh hoạt về TRẺ SƠ SINH và các nhóm chơi đã góp phần xây dựng hướng dẫn này.

Hướng dẫn này giúp bạn cho bé bắt đầu ăn dặm và nấu những bữa ăn gia đình mà mọi người đều có thể ăn. Có rất nhiều loại thức ăn và đồ uống trong hướng dẫn này, nhưng nó có thể không bao gồm tất cả những gì bạn và gia đình ăn hàng ngày.

Vui lòng sử dụng cuốn sách này chỉ như một hướng dẫn và hãy liên hệ với dịch vụ Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em tại địa phương, bác sĩ hoặc Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (13 22 29) nếu bạn lo lắng.

Thông tin trong cuốn sách này là chính xác tại thời điểm in (2025).

Thông tin trong cuốn sách này phù hợp với các hướng dẫn của Bệnh viện Nhi Hoàng gia, Mạng lưới Nuôi dạy Con cái và Hội đồng Dự ứng Quốc gia. Hướng dẫn này đã được các Chuyên gia Dinh dưỡng Nhi khoa của Western Health, Y tá Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em của Hội đồng Thành phố Melton

và cộng đồng Thành phố Melton xem xét.

Dự án này được VicHealth tài trợ thông qua Đối tác Chính phủ Địa phương VicHealth.

Trong cuốn sách này, chúng tôi dùng từ "cho con bú sữa mẹ" để nói về việc cho con bú sữa từ cơ thể một người. Nhưng chúng tôi hiểu rằng một số người dùng những từ khác, như cho bú bằng ngực, cho bú sữa người, cho bú từ cơ thể, cho bú, mút sữa hoặc bất kỳ từ nào mà họ cảm thấy phù hợp với họ, cơ thể họ và em bé của họ.

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về việc cho con bú bằng ngực, vui lòng quét mã QR bên dưới.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Cho con bú sữa mẹ, cho con bú từ ngực và cho con bú sữa người:
Hỗ trợ các Gia đình LGBTQIA+



Khi nào bé sẵn sàng để ăn dặm?

Vào khoảng 6 tháng tuổi, chỉ mình sữa mẹ hoặc sữa công thức là không đủ cho bé. Đã đến lúc bắt đầu cho bé ăn dặm trong khi vẫn đang cho bé bú sữa mẹ hoặc dùng sữa công thức. Bé cần thức ăn giàu chất sắt để phát triển và học tập vì lượng chất sắt dự trữ của bé ở độ tuổi này còn thấp.

Dấu hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng để ăn dặm:

- ngẩng đầu lên và kiểm soát đầu tốt
- ngồi khi có người đỡ



- giữ thức ăn trong miệng và nuốt



- há miệng khi thức ăn đến gần



- bắt đầu nhìn thức ăn của bạn và với lấy thức ăn



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Giới thiệu về thức ăn dặm: tại sao, khi nào, cái gì và như thế nào |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Làm sao để biết bé đói hay no?

Bé biết cơ thể cần bao nhiêu thức ăn để phát triển, học tập và vui chơi. Điều quan trọng là phải tin tưởng bé và theo dõi các dấu hiệu cho thấy bé đói và no.

Dấu hiệu cho thấy bé đói:

- há miệng và nghiêng người về phía thức ăn khi thức ăn đến gần

- trở nên thích thú với thức ăn
- chỉ vào thức ăn



Dấu hiệu cho thấy bé no:

- quay đầu đi khi thức ăn đến gần
- mím chặt môi



- đẩy thức ăn ra xa



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Giới thiệu về thức ăn dặm: tại sao, khi nào, cái gì và như thế nào |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Tôi nên cho bé ăn những thức ăn gì?

Mỗi loại thức ăn có một chức năng khác nhau trong cơ thể chúng ta, vì vậy điều quan trọng là phải cho bé ăn nhiều loại thức ăn. Điều này giúp bé phát triển, học tập và vui chơi.



Tôi nên bắt đầu với những thức ăn gì?

Hãy bắt đầu cho bé ăn thức ăn đã nấu chín, nghiền mịn bằng thìa một lần mỗi ngày. Ban đầu, bé có thể chỉ muốn ăn 1-2 thìa cà phê. Bạn có thể cho bé ăn thức ăn nghiền mịn hoặc các miếng mềm (như kiểu ăn do bé làm chủ) – tùy bạn lựa chọn.

Bắt đầu với 1 bữa ăn một ngày SAU KHI cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Bạn có thể tăng lên 2 bữa ăn mỗi ngày khi bé ăn được 2-3 thìa canh trong bữa ăn đầu tiên.

Thức ăn đầu tiên phải giàu chất sắt vì bé cần nhiều chất sắt hơn lượng sắt sữa mẹ hoặc sữa công thức có thể cung cấp ở độ tuổi này.



Bạn có thể bắt đầu cho bé uống nước máy đun sôi để nguội trong ly để giúp bé tập uống bằng ly thay vì bình.

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn không có máy xay sinh tố, hãy dùng thìa để miết thức ăn đã nấu chín qua rây.



LỜI KHUYÊN

Thêm sữa mẹ hoặc sữa công thức vào thức ăn để nghiền mịn.

LỜI KHUYÊN

Bạn không cần phải thử chỉ một loại thức ăn tại một thời điểm trừ khi đó là loại thức ăn thường gây dị ứng (xem trang 28). Trộn nhiều loại thức ăn với nhau!

LỜI KHUYÊN

Thức ăn của bé không cần phải vô vị. Thêm hương vị bằng các loại thảo mộc, gia vị hoặc chanh.



Thức ăn không chay giàu chất sắt:

thịt bò



thịt cừu



thịt lợn



thịt gà



thịt kangaroo



cá hồi



cá mòi (sardine)



cá ngừ



gan



trứng

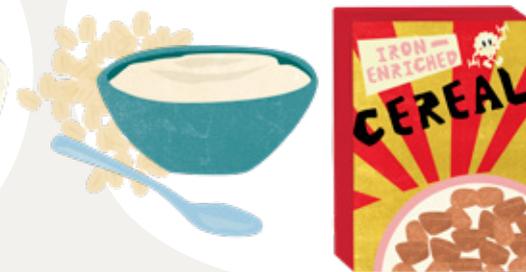


Thức ăn chay giàu chất sắt:

tàu hũ



ngũ cốc giàu chất sắt



các loại đậu (đậu lăng (lentil), đậu nành, đậu gà (chickpea), đậu thận (kidney), đậu cannellini)



rau lá xanh (rau chân vịt (spinach), cải xoăn (kale), cải thìa (bok choy))



Tôi có thể cho bé từ 6-8 tháng tuổi ăn những thức ăn gì?

Sau 1-2 tuần cho bé ăn thức ăn nghiền mịn, bạn có thể bắt đầu cho bé ăn hỗn hợp các thức ăn mềm, nghiền và dạng cục **SAU KHI** cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Điều này giúp bé học cách cắn và nhai, ngay cả khi chưa có răng. Bạn có thể tăng lên 2 bữa ăn mỗi ngày nếu bé đói. Để kiểm tra xem thức ăn đã đủ mềm chưa, hãy thử bóp nhẹ thức ăn bằng ngón cái và ngón trỏ.

Bạn có thể cho bé một ít sữa bò tươi nguyên kem kèm ngũ cốc, sữa chua hoặc rau củ nghiền. **KHÔNG** cho bé uống sữa bò tươi trước khi bé được 12 tháng tuổi.



Ví dụ về thức ăn nghiền hoặc mềm cho bé từ 6 đến 8 tháng tuổi:



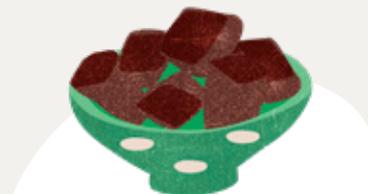
Rau nấu chín (bí ngô, cà rốt, bí ngòi (zucchini), khoai tây, khoai lang, bông cải xanh, súp lơ, đậu quả xanh, nấm, đậu Hà Lan)



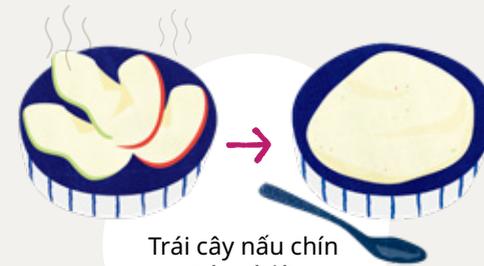
Cháo nấu chín bằng yến mạch (oat), bột semolina hoặc lúa mì bulgar



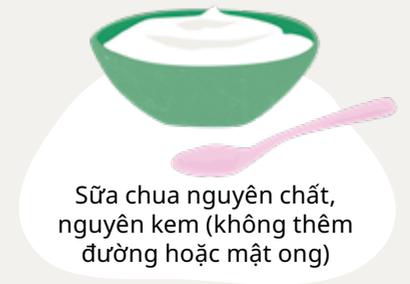
Cá nấu chín, không xương (cá hồi, cá ngừ, cá mòi (sardine))



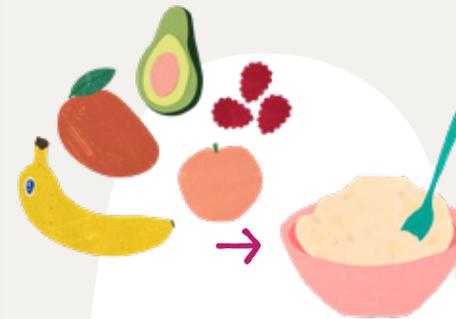
Thịt nấu chín, không xương (thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, thịt gà, thịt dê, thịt gà tây)



Trái cây nấu chín (táo và lê)



Sữa chua nguyên chất, nguyên kem (không thêm đường hoặc mật ong)



Trái cây nghiền mềm (chuối chín, bơ, xoài, đào, quả mâm xôi (raspberry))



Trứng bác (nấu chín kỹ)



Tàu hũ nghiền, chín



Mì ống, cơm và mì tôm đã nấu chín (miếng nhỏ)



Đậu hoặc đậu lăng (lentil) chín, nghiền



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Hướng dẫn dành cho cha mẹ về ăn uống của bé dưới 5 tuổi



Tôi có thể cho bé từ 8 tháng tuổi ăn những thức ăn gì?

Bây giờ bạn có thể cho bé ăn **TRƯỚC KHI** cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Hãy cố gắng cho bé ăn 3 bữa một ngày khi bé được 8 tháng tuổi.

Bắt đầu cho bé đồ ăn cầm tay khi bé biết ngồi. Đồ ăn cầm tay giúp bé tự ăn. Hãy múc thức ăn vào thìa và cho bé tập ăn bằng thìa.

Từ từ thay đổi dạng thức ăn từ nghiền mịn sang băm nhỏ rồi thái nhỏ khi bé lớn lên. Điều này giúp bé học cách cắn và nhai, ngay cả khi chưa có răng.

Lưu ý:

- Luôn để ý bé khi bé ăn.
- Hấp sơ các loại trái cây và rau củ cứng để bé ăn cho an toàn.
- Tiếp tục cho bé ăn các loại thức ăn có hương vị và dạng khác nhau từ các bữa ăn gia đình, chỉ cần nghiền nhỏ hoặc cắt thành miếng nhỏ (lấy thức ăn của bé ra trước khi thêm muối hoặc đường).

Ví dụ về các loại thức ăn cầm tay cho bé:



Thịt gà xé nhỏ, nấu chín (không có da hoặc xương)



Lát chuối (lăn qua dĩa nạo để bé dễ cầm)



Xương sườn cừu kèm một miếng thịt nhỏ



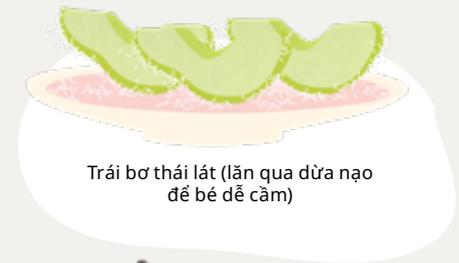
Bông cải xanh hấp chín



Dâu tây cắt miếng



Lát quả thơm (dứa)



Trái bơ thái lát (lăn qua dĩa nạo để bé dễ cầm)



Táo bào



Nho cắt đôi theo chiều dọc và bỏ hạt



Quả việt quất (blueberry) bóp dập



Cà rốt hấp cắt miếng dài



Miếng phô mai paneer nấu chín



Dưa hấu cắt nhỏ



Dưa chuột cắt miếng dài (gọt vỏ)



Đào đóng hộp hoặc nấu chín (không thêm đường)



Que phô mai hoặc phô mai bào



Bánh mì sandwich cắt miếng dài



Bánh mì roti hoặc chapatti cắt miếng dài



Bánh gạo idli mềm, mịn xé thành miếng



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Hướng dẫn dành cho cha mẹ về ăn uống của bé dưới 5 tuổi



Tôi có thể cho bé từ 12 tháng tuổi ăn những thức ăn gì?

Đến 12 tháng tuổi, hầu hết các bé sẽ ăn cùng thức ăn với gia đình, nếu thức ăn đó ít đường và ít muối. Khuyến khích bé tự ăn bằng tay hoặc bằng thìa nĩa dành cho trẻ mới biết đi.

Cho bé ăn từ 1 đến 1,5 khẩu phần sữa mỗi ngày. Điều này giúp xương và răng chắc khỏe.

Một khẩu phần sữa là:



Một hộp sữa chua nhỏ (200g)



2 lát phô mai

Bé có thể uống sữa bò tươi nguyên kem nhưng **không quá 500ml mỗi ngày**. Điều này giúp bé còn bụng để ăn các thức ăn khác. Nếu bé uống sữa công thức, bạn có thể chuyển sang sữa bò tươi nguyên kem thay vì sữa bột dành cho bé mới biết đi.



Cho bé uống nước máy trong ly mở để giữ cho răng chắc khỏe.



Bắt đầu cho bé ăn 2-3 bữa phụ (đồ ăn vặt) lạnh mạnh nếu bé đói.

Một khẩu phần sữa là:



Một ly nhỏ sữa bò tươi nguyên kem (250ml)



½ cốc (cup) phô mai ricotta



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Hướng dẫn chế độ ăn uống & nhóm thức ăn 1-2 tuổi |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Thực đơn mẫu 1 cho bé 12 tháng tuổi

Bữa sáng:



Cháo yến mạch nấu với sữa bò tươi, nguyên kem



Nửa quả chuối (thái lát)

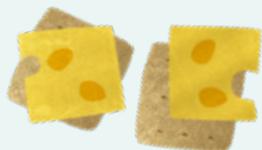


Cho bé bú sữa mẹ hoặc uống một ly sữa nhỏ



Uống nước máy bằng ly

Bữa phụ buổi sáng:



Bánh quy giòn nguyên cám (whole meal cracker) với phô mai nguyên kem



Một nắm quả mọng (berry) (cắt miếng để tránh bị sặc)



Uống nước máy bằng ly

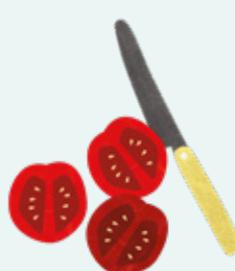
Bữa trưa:



Bánh mì sandwich làm từ bánh mì nguyên cám, cá ngừ và phô mai



Cà rốt miếng dài (nấu sơ hoặc nấu chín kỹ để tránh bị sặc)



Cà chua bi (cắt đôi theo chiều dọc để tránh bị sặc)



Uống nước máy bằng ly

Bé 12 tháng tuổi ăn khoảng ¼ đến ½ lượng thức ăn của người lớn. Tuy nhiên, bạn nên theo dõi các dấu hiệu cho thấy bé đói.

Dưới đây là một số ví dụ về những gì bé 12 tháng tuổi **CÓ THỂ** ăn và uống trong một ngày để **HƯỚNG DẪN** bạn. Có nhiều cách cho bé ăn để giúp bé phát triển, học tập và vui chơi.

Bữa phụ buổi chiều:



Sữa chua nguyên chất, không đường



Bánh kẹp nhỏ (Pikelet) với một lớp mỏng bơ hạt



Uống nước máy bằng ly

Bữa tối:



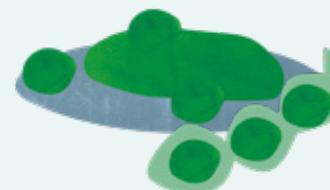
Tàu hũ viên với cơm



Nấm (nấu sơ hoặc nấu chín kỹ để tránh bị sặc)



Cải thìa (Bok choy) (nấu sơ hoặc nấu chín kỹ để tránh bị sặc)



Đậu nành Nhật Bản (edamame) (nghiền)



Uống nước máy bằng ly

Bữa phụ buổi tối:



Cho bé bú sữa mẹ hoặc uống một ly sữa

Thực đơn mẫu 2

cho bé 12 tháng tuổi

Bữa sáng:



Bữa phụ buổi sáng:



Bữa trưa:



Bữa phụ buổi chiều:



Bữa tối:



Bữa phụ buổi tối:

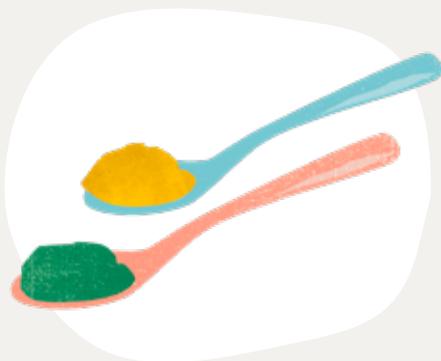


Tôi nên cho bé ăn bao nhiêu thức ăn?

Bé biết khi nào đói và khi nào no. Không có lượng thức ăn cố định nào cho bé mỗi ngày. Điều quan trọng là phải tin tưởng bé và quan sát các dấu hiệu cho thấy bé đói hay no (xem trang 5).

6 tháng tuổi

Bắt đầu với 1-2 thìa cà phê thức ăn nghiền nhuyễn. Dạ dày của bé nhỏ và nhanh no.



Từ 6 đến 12 tháng tuổi

Cho bé ăn từ từ, tùy thuộc vào mức độ bé có vẻ đói hay no. Đến 8 tháng tuổi, hầu hết các bé sẽ ăn 3 bữa một ngày.



Đừng ép bé ăn nếu bé có dấu hiệu no (xem trang 5). Ép bé ăn có thể khiến bé không thích thức ăn và các bữa ăn sau đó.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Cho bé 1-2 tuổi ăn gì | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Khi được 12 tháng tuổi

Đây **CHỈ LÀ HƯỚNG DẪN** về lượng thức ăn nên cho bé 12 tháng tuổi ăn mỗi ngày. Bé có thể ăn nhiều hơn hoặc ít hơn mức này.

Rau: 2-3 khẩu phần mỗi ngày

Ví dụ cho 1 ngày:
½ cốc đậu nấu chín +
½ cốc rau nấu chín +
½ củ khoai tây cỡ vừa



Trái cây: ½ khẩu phần mỗi ngày

Ví dụ cho 1 ngày:
½ quả chuối cỡ vừa HOẶC 1 quả kiwi HOẶC ½ cốc quả mọng (berry) cắt nhỏ



Sữa hoặc các sản phẩm thay sữa: 1-1,5 khẩu phần mỗi ngày

Ví dụ cho 1 ngày:
1 lát phô mai HOẶC ½ cốc sữa chua nguyên chất (plain), nguyên kem +
1 ly sữa bò tươi nguyên kem (250ml)



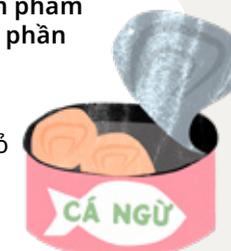
Thức ăn ngũ cốc (cơm ngũ cốc): 4 khẩu phần mỗi ngày

Ví dụ cho 1 ngày:
½ cốc cháo yến mạch nấu chín +
1 lát bánh mì +
½ cốc mì nấu chín +
½ cốc cơm nấu chín



Thịt hoặc các sản phẩm thay thịt: 1 khẩu phần

Ví dụ cho 1 ngày:
1 quả trứng +
½ hộp cá ngừ nhỏ



Có ngày bé rất đói, nhưng hôm khác lại không đói lắm. Nếu bạn lo lắng về lượng thức ăn mà bé ăn, hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em hoặc gọi đến Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em theo số 13 22 29.

Thức ăn mua ở cửa hàng có

ỔN cho bé không?

Để bé được thử nhiều hương vị và dạng thức ăn khác nhau và bảo vệ răng miệng cho bé, bạn chỉ nên dùng thức ăn chế biến sẵn, mua ở cửa hàng **THỈNH THOẢNG** thôi.

LỜI KHUYÊN

Quan trọng là bé ăn đủ, nên nếu chỉ có đồ ăn mua sẵn thì **THỈNH THOẢNG** cho bé ăn cũng **KHÔNG SAO**.



LỜI KHUYÊN

Nếu bạn sử dụng túi, hãy cho bé ăn bằng thìa để giúp bé học theo.



LỜI KHUYÊN

Thức ăn tự làm là tốt nhất.



Tôi KHÔNG nên cho bé ăn những thức ăn gì?



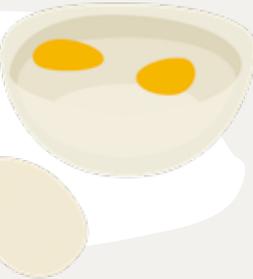
Để tránh làm bé bị bệnh, **KHÔNG** cho bé ăn những thức ăn sau:



Mật ong (có thể cho bé sau 12 tháng tuổi)



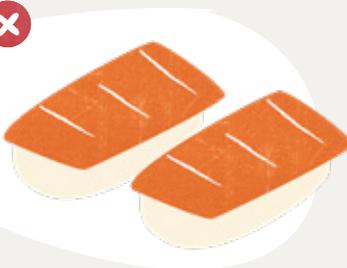
Trứng sống hoặc trứng lòng đào (nấu cho đến khi chín trước khi cho ăn)



Động vật có vỏ sống



Cá sống



Sữa chưa tiệt trùng (sữa thô) (vi khuẩn chưa bị tiêu diệt)



Quả mọng (berry) đông lạnh (nấu đến nhiệt độ sôi trước khi để nguội và cho ăn)



Để bảo vệ thận và răng của bé, **KHÔNG** cho bé ăn những thức ăn này cho đến khi bé được 2 tuổi:



Thức ăn có thêm đường (kẹo, sô cô la, kem, bánh quy ngọt)



Đồ uống ngọt (nước trái cây, nước ngọt, nước cốt trái cây)



Thức ăn có thêm muối (nước tương, nước dùng, khoai tây chiên)



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Giới thiệu về thức ăn dặm: tại sao, khi nào, cái gì và như thế nào |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Tôi KHÔNG nên cho bé ăn những thức ăn gì?



Các dạng ĐƯỜNG khác bao gồm:



mật ong



xi-rô cây phong (maple syrup)



đường nâu



xi-rô vàng (golden syrup)



đường thốt nốt (palm sugar)



nước ép trái cây cô đặc



xi-rô gạo lứt



xi-rô ngô



nước xi-rô đường (chashni)



đường thốt nốt cô đặc (jaggery)



mật mía



sữa đặc



Bạn có thể cho bé ăn bất kỳ loại thức ăn nào của gia đình mà không cần thêm muối hoặc đường. Cơ thể bé còn quá nhỏ để xử lý muối và đường thêm vào.



Các dạng MUỐI khác bao gồm:

nước tương (kể cả loại ít natri)



nước mắm



mắm tôm lên men



bột đậu đen lên men



xốt BBQ



xốt cà chua



nước dùng



nước xốt



Bột ngọt/ mị chính (MSG)



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Hướng dẫn dành cho cha mẹ về ăn uống của bé dưới 5 tuổi



Tôi nên cho bé làm quen với những thức ăn thường gây dị ứng như thế nào?

Dị ứng thức ăn là khi cơ thể phản ứng không tốt với một loại thức ăn hoặc đồ uống. Giảm nguy cơ dị ứng bằng cách cho bé làm quen với các loại thức ăn gây dị ứng phổ biến trước 12 tháng tuổi.

Cho bé làm quen với 1 loại thức ăn mới mỗi lần và theo dõi các phản ứng dị ứng. Nếu không có phản ứng, hãy cho bé ăn thường xuyên (2 lần một tuần).

Tất cả các bé, ngay cả những bé có nguy cơ cao, nên thử những loại thức ăn này trong năm đầu tiên.

Dấu hiệu của phản ứng dị ứng:

- sưng mặt, môi và quanh mắt
- nôn ói
- phân lỏng
- phát ban trên da
- nổi mề đay
- thở khò khè

Nếu con bạn:

- khó thở
- thở khò khè
- bị sưng lưỡi
- nhợt nhạt hoặc mềm nhũn

Gọi xe cấp cứu theo số 000.

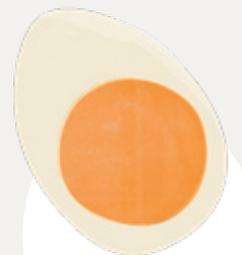
Phản ứng dị ứng xảy ra nhanh chóng, trong vòng vài phút hoặc 1-2 giờ sau khi ăn.

Nếu bạn nghĩ rằng con bạn bị dị ứng thức ăn hoặc có tiền sử dị ứng thức ăn trong gia đình, hãy liên hệ với bác sĩ địa phương.

Các thức ăn gây dị ứng phổ biến:



đậu phộng



trứng



sữa



các loại hạt cây



cá



động vật có vỏ



lúa mì



đậu nành



hạt mè



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Cách cho bé làm quen với các loại thức ăn gây dị ứng phổ biến - Phòng ngừa Dị ứng



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Cách nhận biết phản ứng dị ứng - Phòng ngừa Dị ứng

Hãy sử dụng danh sách kiểm tra các loại thức ăn gây dị ứng phổ biến này để cho bé ăn trong năm đầu đời:

LỜI KHUYÊN

Các loại hạt nguyên cả hạt có thể gây sặc, nên dùng bơ hạt hoặc xay hạt thành dạng nhỏ

Đậu phộng



Trứng



Sữa
(chọn từ bên dưới)



sữa bò tươi



phô mai



sữa chua

Các loại hạt cây
(chọn từ bên dưới)



hạnh nhân
(almond)



hạt Brazil



hạt điều (cashew)



hạt phỉ (hazelnut)



óc chó (walnut)



hạt dẻ cười



hồ đào (pecan)



hạt thông
(pine nut)



hạt mắc-ca
(macadamia)



hạt dẻ (chestnut)

Hạt Mè (chọn từ bên dưới)



tahini



xốt hummus



dầu mè

Cá
(chọn từ bên dưới)



cá hồi



cá ngừ



cá mòi (sardine)



cá tuyết (cod)

Động vật có vỏ
(chọn từ bên dưới)



tôm



nghêu (clam)



tôm hùm



sò điệp (scallop)



cu



trai (mussel)



hàu



mực (squid)

Lúa mì
(chọn từ bên dưới)



bánh mì



bột semolina



mì ống
(pasta)



couscous



mì sợi (noodle)



bánh mì chapatti

Đậu nành
(chọn từ bên dưới)



tàu hũ



đậu nành
(edamame)



sữa đậu nành

Làm thế nào để giữ cho răng của bé luôn khỏe mạnh?



Răng sữa rất quan trọng cho việc ăn uống, nói chuyện và mỉm cười. Dưới đây là những mẹo để giữ cho răng khỏe mạnh:



LỜI KHUYÊN
Tránh cho bé uống nước trái cây, đồ uống ngọt hoặc thức ăn chứa nhiều đường bổ sung vì chúng có thể gây hại cho răng.

LỜI KHUYÊN
Ngừng cho bé bú bình sau 12 tháng.



LỜI KHUYÊN
Cho bé uống nước máy bằng ly mở hoặc ly có ống hút khi bé đòi uống (từ 6 tháng tuổi).

LỜI KHUYÊN
Nếu bé dưới 12 tháng tuổi, hãy cho bé uống nước máy đun sôi để nguội.

LỜI KHUYÊN
Cho bé uống nước hoặc sữa trong ly mở để giúp bé học và phát triển.

LỜI KHUYÊN
Hãy vệ sinh răng và nướu của bé hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng nhỏ, mềm.

LỜI KHUYÊN
Sử dụng kem đánh răng có hàm lượng fluoride thấp dành cho bé em sau 18 tháng.

LỜI KHUYÊN
Hãy đưa bé đến nha sĩ để kiểm tra răng trước khi bé được 2 tuổi.

LỜI KHUYÊN
Cách tốt nhất để bé học là xem bạn đánh răng.

LỜI KHUYÊN
Sử dụng khăn ướt để lau răng ngay khi bạn thấy răng nhú ra khỏi nướu.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:



Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi
dhsv.org.au



Đánh răng cho bé:
hướng dẫn bằng hình ảnh | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Chăm sóc cho răng và nướu của bé | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái

Làm thế nào để giúp bé học cách ăn?

Người lớn cung cấp và bé quyết định

Với tư cách là cha mẹ,
bạn chọn:

- Cho ăn thức ăn **NÀO**
- Cho ăn **KHI NÀO**
- Cho ăn **Ở ĐÂU**

Con bạn chọn:

- **XEM** có ăn hay không
- Ăn **GÌ**
- Ăn **BAO NHIÊU**

Hãy tôn trọng các dấu hiệu đói của bé. Bé biết khi nào chúng đói và no (xem trang 5).

Lượng thức ăn của bé thay đổi mỗi ngày, vì vậy hãy tin rằng bé sẽ ăn khi đói và dừng lại khi no.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Hướng dẫn dành cho cha mẹ về ăn uống của bé dưới 5 tuổi



Chấp nhận sự bừa bộn

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể bừa bộn khi ăn. Điều này là bình thường và giúp bé phát triển, học tập và vui chơi.
- Không nên dùng thìa để gạt thức ăn trên mặt bé. Điều này có thể khiến bé khó chịu và bối rối.

- Đợi đến cuối bữa ăn mới dọn dẹp. Điều này giúp bé biết khi nào bữa ăn đã kết thúc.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Trẻ học cách tự ăn | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Thời gian nhìn màn hình và bữa ăn

Ăn uống mà không nhìn màn hình giúp trẻ lắng nghe cơ thể và tận hưởng bữa ăn hơn.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Thời gian nhìn màn hình: bé sơ sinh và bé mới biết đi |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Ăn cùng con

Ăn cùng gia đình rất quan trọng để dạy con bạn cách ăn. Trẻ học từ bạn và có nhiều khả năng thích đồ ăn hơn nếu bạn ăn cùng con.



Thức ăn và cảm xúc

Để giúp con bạn học cách kiểm soát cảm xúc, hãy tránh cho bé ăn để an ủi hoặc coi đó là phần thưởng.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Có gì sai khi thưởng hoặc phạt trẻ bằng đồ ăn? |
Sức khỏe Trẻ em Queensland



Làm thế nào để biết bé đang oẹ hay sặc?

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi có thể dễ bị sặc vì đường thở của trẻ nhỏ và trẻ vẫn đang học cách ăn.

Dưới đây là một số lời khuyên để tránh bị sặc:

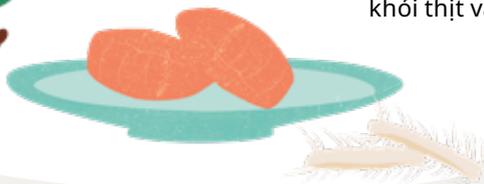
Luôn để ý bé khi bé ăn hoặc uống

Bảo trẻ ngồi xuống khi ăn hoặc uống

Không giúp đỡ nếu con bạn đang oẹ; điều này có thể gây sặc. Hãy để con tự xử lý.



Loại bỏ xương và da khỏi thịt và cá



Cho các quả hạch (nut) hoặc hạt đã được xay, nghiền hoặc làm thành dạng sệt (không dùng nguyên hạt)

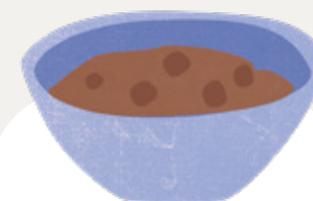
Phết các loại tương/bơ (như bơ đậu phộng) từng lớp mỏng



Luôn sử dụng dây đai an toàn khi bé ngồi trên ghế ăn dặm



Cắt đôi các loại trái cây và rau củ nhỏ, tròn theo chiều dọc (việt quất (blueberry), nho, cà chua bi, đậu Hà Lan)



Làm cho trái cây và rau củ cứng an toàn bằng cách bào, nấu hoặc nghiền chúng

Dấu hiệu bé oẹ:

Mặt bé có thể chuyển sang màu đỏ tươi



Bé có thể há miệng, thè lưỡi ra và ho



Bé phát ra âm thanh lớn

Oẹ là bình thường và giúp ngăn bị sặc.

LƯU Ý:

→ to và đỏ, để bé tiếp tục.

→ im lặng và xanh xao, bé cần bạn giúp.

NẾU CON BẠN BỊ SẶC, BÉ CẦN BẠN GIÚP NGAY LẬP TỨC.

Dấu hiệu bị sặc:

Mặt bé có thể chuyển sang màu xanh tím



Bé im lặng và không phát ra âm thanh

Sặc là không bình thường và nguy hiểm.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Phòng ngừa sặc & các mối nguy hiểm: trẻ em | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Sơ cứu cho trẻ nhỏ bị sặc: bằng hình ảnh | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Phòng ngừa sặc và nguy cơ bị sặc | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Tôi phải làm gì nếu bé kén ăn?

Việc em bé và trẻ nhỏ từ chối thức ăn là điều bình thường, nhưng việc này có thể khó khăn. Đây là một số lời khuyên:

→ **Ăn cùng bé:** ăn cùng gia đình có thể giúp bé thử các món ăn mới



→ **Đừng hoảng sợ nếu bé từ chối một món ăn:** hãy cho bé ăn lại sau 2 hoặc 3 ngày (một số trẻ cần thử một món ăn từ 10 đến 20 lần trước khi chúng thích món đó)



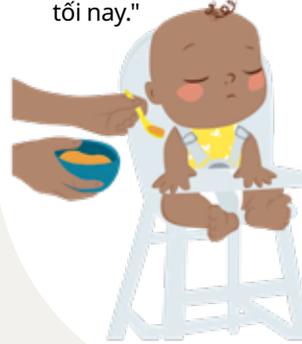
→ **Cho bé ăn đồ ăn mới kèm với đồ ăn bé thích:** khi cho bé ăn đồ ăn mới hoặc không thích, hãy cho bé ăn kèm với đồ ăn bé thích



→ **Duy trì nề nếp ăn uống:** điều này giúp bé cảm thấy đói vào giờ ăn



→ **Cho bé ăn một bữa:** nếu bé từ chối không ăn, đừng làm một bữa ăn khác. Bạn có thể nói: "Không sao nếu con không đói. Con không cần phải ăn, nhưng đây là tất cả những gì chúng ta có cho bữa tối nay."



→ **Thường xuyên cho bé ăn các món có gia vị (savoury) và đắng:** các loại thức ăn như rau củ và ngũ cốc giúp bé thích hương vị mới



→ **Để bé tham gia:** để bé giúp bạn nấu nướng và mua sắm thức ăn. Để bé quan sát bạn nấu nướng và cùng tham gia.



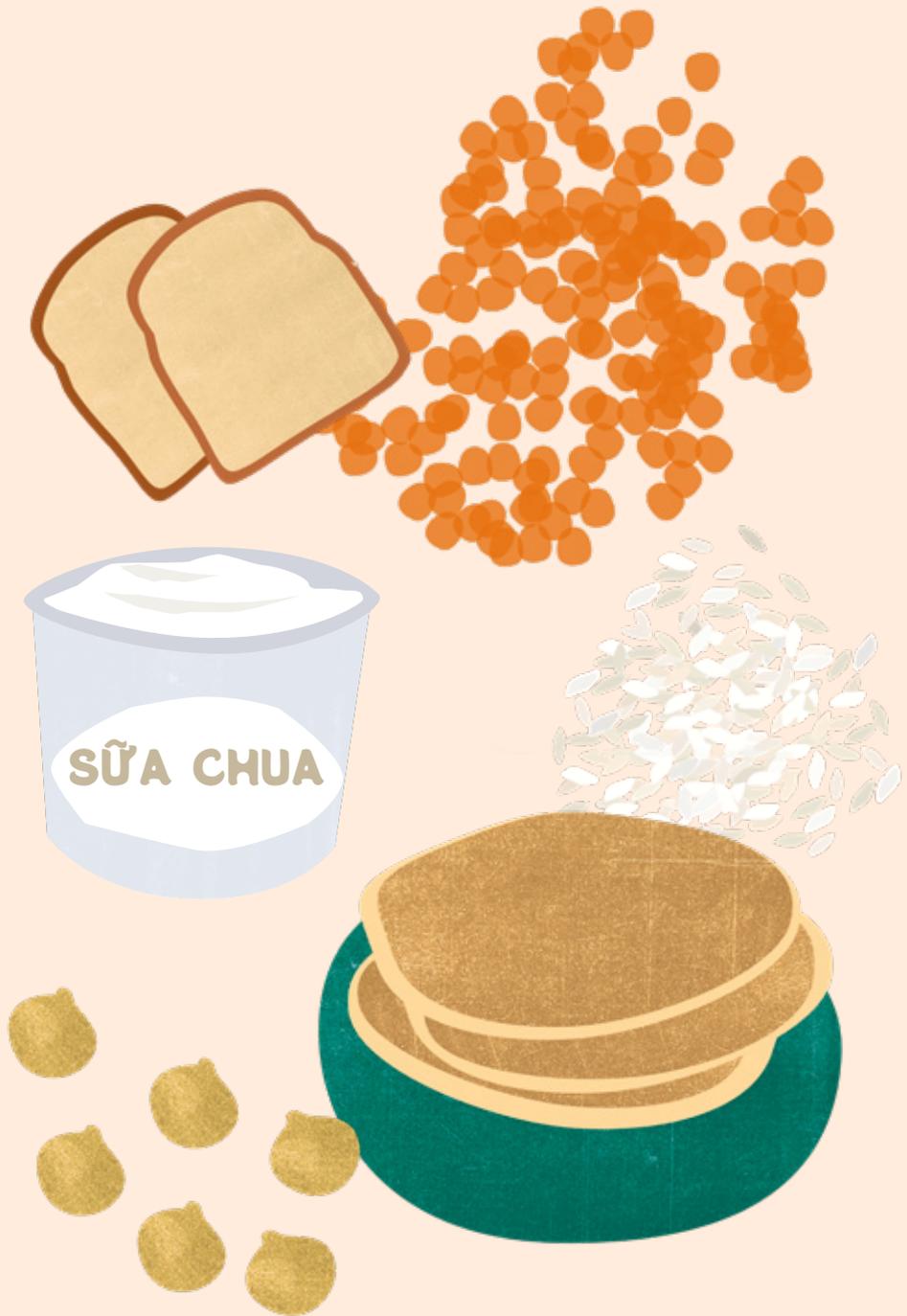
→ **Giảm lượng sữa bé uống:** từ 12 tháng tuổi trở đi, bé có thể không cảm thấy đói nếu uống quá nhiều sữa bò. Không cho bé uống quá 500ml sữa bò tươi nguyên kem mỗi ngày. Điều này giúp bé còn bụng để ăn các thức ăn khác.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
Trẻ kén ăn: mẹo hữu ích | Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



CÁC CÔNG THỨC
cho bữa
sáng



Món đậu lăng (lentil) và Rau củ Hấp dẫn

Công thức do Danira, Strathtulloh gửi



Thành phần

2 thìa canh (tbsp) đậu lăng vàng (moong dal)

¼ củ khoai lang vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu

1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ và thái hạt lựu

1 nắm rau chân vịt (spinach), thái nhỏ

1 quả cà chua nhỏ, thái hạt lựu

½ cốc nước

¼ thìa cà phê thì là (cumin), xay

½ thìa canh bơ ghee

Cách làm

1. Rửa sạch đậu lăng cho đến khi nước trong
2. Trong một nồi nhỏ, trộn đậu lăng vàng, khoai lang, cà rốt, cà chua, rau chân vịt, nước và thì là
3. Đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa và nấu trong 20–25 phút cho đến khi đậu lăng và rau củ mềm
4. Xay thành hỗn hợp mịn hoặc hơi sệt còn cục (thêm nước, sữa mẹ hoặc sữa công thức nếu cần)
5. Để nguội trước khi dùng



LỜI KHUYÊN

thay hoặc trộn đậu xanh (moong dal) với đậu lăng đỏ (masoor dal - đậu lăng đỏ)

LỜI KHUYÊN

sử dụng bất kỳ loại rau nào còn lại trong tủ lạnh vào cuối tuần!

Số khẩu phần
2
(khẩu phần cho em bé)



Thời gian chuẩn bị
25 phút



Thời gian nấu
5 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa



Ful Medames

Một bữa sáng đầy đủ được ưa chuộng khắp Trung Đông



Thành phần

- 1 x 400g đậu fava đóng hộp (không thêm muối)
- 1 x 400g đậu gà (chickpea) đóng hộp (không thêm muối)
- ½ thìa cà phê hạt thì là (cumin), xay
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa canh dầu ô liu, thêm khi ăn
- nước ép của một quả chanh
- 1 quả cà chua cỡ vừa, thái hạt lựu
- một nắm rau mùi tây và bạc hà tươi, thái nhỏ
- 1 cây hành lá, cắt mỏng
- 1 củ hành tây đỏ cỡ vừa, thái hạt lựu
- 5 ổ bánh mì pita

LỜI KHUYÊN

tìm đậu fava đóng hộp ở đây để ăn quốc tế của siêu thị hoặc tại cửa hàng tạp hóa Trung Đông

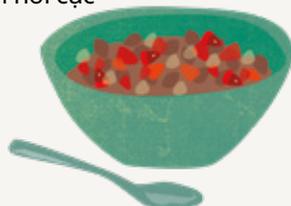
Cách làm

1. Rửa sạch và để ráo đậu fava và đậu gà đóng hộp
2. Cho chúng vào một cái nồi lớn và đổ ngập nước
3. Thêm thì là (cumin), đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa trong 5 phút
4. Lấy 3/4 lượng đậu fava và đậu gà ra khỏi nước và cho vào một cái tô lớn (giữ lại phần nước luộc)
5. Nghiền đậu và đậu gà với tỏi, nước cốt chanh và dầu ô liu
6. Thêm phần đậu và đậu gà còn lại vào tô cùng với 1/3 cốc nước luộc đó
7. Trộn tất cả lại với nhau, thêm nước luộc nếu bạn muốn loãng hơn
8. Khi ăn, cho Ful Medames ấm vào chén. Thêm cà chua thái hạt lựu, bạc hà thái nhỏ, rau mùi tây, hành lá và hành tây đỏ lên trên. Ăn kèm với dầu ô liu nguyên chất và thưởng thức cùng bánh mì pita

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiền mịn): Nghiền 1 – 2 thìa canh Ful Medames và cà chua thái nhỏ, cho đến khi nhuyễn mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước sôi nếu cần



Cách cho bé 6-8 tháng tuổi ăn (nghiền thô - còn cục): Nghiền Ful Medames và cà chua thái nhỏ, bỏ hạt và hành tây thái hạt lựu cho đến khi còn hơi cục



Số khẩu phần
4 - 5
(khẩu phần người lớn)

Thời gian chuẩn bị
20 phút

Thời gian nấu
5 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa lúa mì



LỜI KHUYÊN

thay đậu fava bằng bất kỳ loại đậu nào có sẵn trong tủ bếp (đậu pinto là loại gần giống nhất về kích thước và hương vị)

Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cho một ít Ful Medames, bánh mì pita xé nhỏ, cà chua thái nhỏ và hành tây thái hạt lựu vào đĩa



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng thìa



Bánh Mì Cuộn Việt Quất (Blueberry)

Công thức do Annabel, Melton gửi

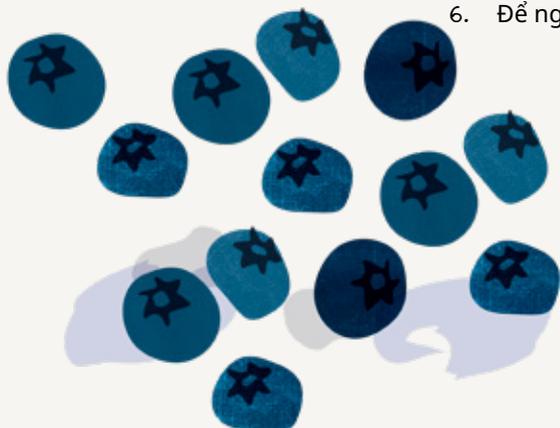


Thành phần

- ¼ cốc kem phô mai (cream cheese)
- 1 nắm việt quất (blueberry) (bóp bẹp)
- 3 lát bánh mì (bỏ viền cứng)
- 1 quả trứng, đánh tan (làm đủ cho 3 người)
- 1 thìa cà phê chiết xuất vanilla
- 1 thìa cà phê bơ

Cách làm

- Cán mỏng các lát bánh mì bằng cây cán bột
- Thêm kem mai phô mai vào bánh mì đã cán mỏng ở một mặt
- Thêm việt quất bóp bẹp vào phô mai kem
- Cuộn lại và nhúng vào trứng đánh tan
- Đun nóng bơ trong chảo ở mức trung bình và chiên bánh mì cuộn trong 1 phút mỗi mặt cho đến khi vàng nâu
- Để nguội trước khi dùng



LỜI KHUYÊN

bữa sáng này sẽ là món ăn cầm tay tuyệt vời!

LỜI KHUYÊN

thử thêm các loại trái cây khác để làm nhân, chẳng hạn như chuối hoặc dâu tây cắt nhỏ



Thời gian chuẩn bị
5 phút



Thời gian nấu
10 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa trứng
Có chứa lúa mì



Cháo Đơn giản

Một món cháo gạo ngon, có gia vị thường được ăn ở Trung Quốc và các nước Đông Nam Á vào bữa sáng



Thành phần

- 1 cốc gạo hạt vừa hoặc ngắn
- 8 - 9 cốc nước
- 1 củ gừng tươi nhỏ, gọt vỏ và bào nhỏ
- 2 cây hành lá, thái nhỏ
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 4 quả trứng
- ¼ thìa cà phê dầu mè (để ăn kèm)



LỜI KHUYÊN

sử dụng các nguyên liệu khác thêm vào và hương vị khác nhau, như gà, nấm hoặc các loại rau khác

Cách làm

- Vo sạch gạo trong nước lạnh và để ráo
- Đun nóng dầu ô liu trong chảo ở lửa vừa. Thêm gừng và tỏi băm nhỏ, nấu trong 30 giây
- Thêm gạo đã vo sạch và nấu thêm 2 phút nữa
- Đổ nước vào nồi và đun sôi, không đậy nắp
- Giảm lửa nhỏ, đậy nắp nồi và để cháo sôi liu riu trong khoảng một tiếng, thỉnh thoảng khuấy đều
- Sau một giờ, kiểm tra cháo để xem cháo đã được như bạn muốn chưa
- Chiên trứng
- Cháo ăn với hành lá thái nhỏ, một quả trứng chiên và dầu mè

LỜI KHUYÊN

nếu người lớn hoặc trẻ lớn hơn ăn món này, thêm một ít nước tương và muối vào cháo trong chén của họ

Số khẩu phần
2 - 3
(khẩu phần người lớn)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
1 tiếng

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa trứng
Có chứa hạt mè



Khichdi Thập Cẩm

Một món ăn đơn giản, ấm áp với đậu lăng (lentil) và cơm cho bữa sáng ở Ấn Độ

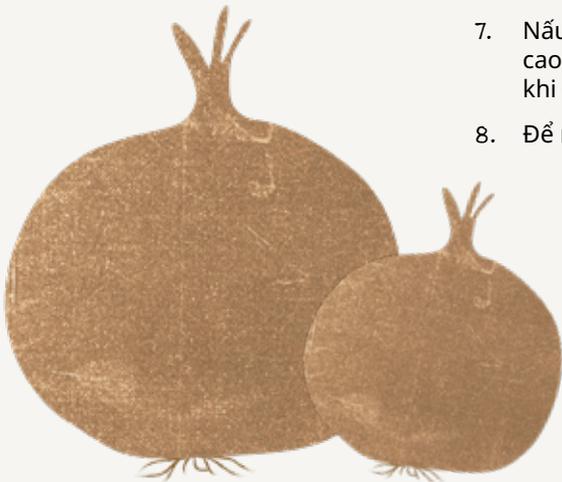


Thành phần

- 1 cốc gạo basmati
- 1 cốc đậu lăng vàng (moong dal)
- 6,5 cốc nước
- 2 thìa canh bơ ghee hoặc dầu ô liu
- 2 củ hành tây, thái hạt lựu thật nhỏ
- 2 quả cà chua cỡ vừa, thái hạt lựu thật nhỏ
- 2 thìa cà phê gừng và tỏi băm dạng bột nhuyễn
- ½ thìa cà phê bột nghệ
- 2 thìa cà phê hạt thì là (cumin)
- 1 thìa cà phê garam masala

Cách làm

1. Vo sạch và ngâm gạo và đậu lăng trong một tô lớn trong 10 phút
2. Đun nóng bơ ghee hoặc dầu ô liu trong nồi áp suất và cho hành tây vào
3. Khi hành tây chuyển sang màu nâu, cho gừng, tỏi và hạt thì là vào. Nấu cho đến khi có mùi thơm và hành tây chuyển sang màu sẫm
4. Thêm cà chua, bột nghệ và garam masala. Nấu cho đến khi cà chua mềm
5. Vớt gạo và đậu lăng ra, sau đó cho vào nồi. Nấu trong 3-4 phút
6. Đổ nước vào và trộn đều
7. Nấu nồi áp suất ở chế độ áp suất cao trong 10-15 phút, cho đến khi đậu lăng và gạo mềm
8. Để nguội trước khi dùng



Số khẩu phần
4 - 5
(khẩu phần người lớn)

Thời gian chuẩn bị
10 phút

Thời gian nấu
20 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa



Bánh kếp (Pancake) Chuối

Công thức do Ev, Eynesbury gửi



Thành phần

- 1 quả chuối cỡ vừa
- 1 quả trứng, đánh tan
- 2 thìa canh bột mì thường (plain)
- 1 thìa canh hạt chia
- 1 thìa canh bơ
- 1 thìa canh sữa (nếu muốn)

LỜI KHUYÊN

dùng kèm sữa chua nguyên chất và trái cây



Cách làm

1. Nghiền chuối cho đến khi mịn
2. Thêm trứng, bột mì và hạt chia vào (ngâm hạt chia trong bột trong 10 phút để giúp dễ tiêu hóa)
3. Trộn cho đến khi hòa quyện (nếu hỗn hợp quá đặc, hãy thêm một chút sữa)
4. Trong chảo lớn, đun chảy một ít bơ ở lửa vừa và dùng thìa múc hỗn hợp tạo thành bốn chiếc bánh pancake (bánh kếp) nhỏ
5. Nấu cho đến khi có những bong bóng nhỏ hình thành trên bề mặt rồi lật mặt. Nấu thêm 1-2 phút
6. Để nguội trước khi dùng

LỜI KHUYÊN

Bạn có thể thay bột mì thường (plain) bằng bột yến mạch bằng cách xay yến mạch (oat) trong máy xay thực phẩm cho đến khi mịn

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiền mịn): Nghiền 1 chiếc bánh kếp nhỏ với 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi cho đến khi gần mịn



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiền thô - còn cục): Nghiền thô 1 chiếc bánh kếp nhỏ và 1 thìa canh sữa chua nguyên chất cho đến khi còn hơi cục



Số khẩu phần
4 - 5
(khẩu phần nhỏ)

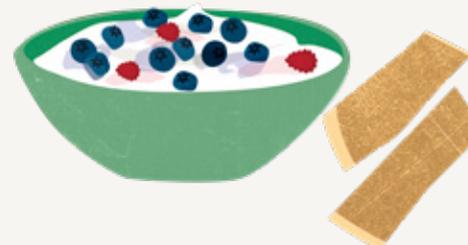
Thời gian chuẩn bị
5 phút

Thời gian nấu
10 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa trứng



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cắt 1 chiếc bánh kếp thành từng miếng dài và ăn kèm sữa chua nguyên chất và quả mọng (berry) bóp bẹp



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn ra đĩa và dùng nĩa để ăn



Bánh Gạo Idli Nhanh và Dễ

Bánh gạo hấp, mềm, xốp thường được ăn ở Nam Ấn Độ và Sri Lanka vào bữa sáng



Thành phần

- ¾ cốc bột gạo
- ¼ cốc bột semolina thô
- ½ cốc sữa chua nguyên chất, không đường
- ½ cốc nước
- ¼ thìa cà phê muối trái cây (xem lời khuyên bên dưới)

Cách làm

1. Trộn bột gạo và bột semolina thô trong một tô lớn
2. Thêm sữa chua nguyên chất và nước
3. Khuấy đều để tạo thành hỗn hợp mịn không bị vón cục, có thể thêm nước nếu cần
4. Đậy nắp và để bột nghỉ trong 10 phút
5. Sau 10 phút, thêm muối trái cây và trộn nhẹ để tạo bọt cho hỗn hợp bột
6. Đổ bột vào đĩa làm bánh idli đã phết dầu/mỡ và hấp trong 10 phút cho đến khi chín
7. Ăn kèm với đậu lăng (dal) hoặc cà ri

LỜI KHUYẾN

Đây là công thức nhanh không cần lên men

LỜI KHUYẾN

Bạn sẽ cần một chiếc máy hấp bánh idli, có bán tại các cửa hàng tạp hóa Ấn Độ

LỜI KHUYẾN

muối trái cây giúp thức ăn nở và có thể mua tại các cửa hàng tạp hóa Ấn Độ

Làm
10
(bánh gạo idli)

Thời gian chuẩn bị
15 phút

Thời gian nấu
10 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa lúa mì





CÁC CÔNG THỨC
cho bữa
trưa



Ý tưởng làm Bánh Mì Kẹp và Bánh Cuộn (Wrap) Đơn giản

Trứng và trái bơ nghiền



Dưa chuột bào sợi và sốt hummus



Bơ đậu phộng mịn (phết mỏng) và chuối thái lát



Bánh mì nướng kẹp phô mai và cá ngừ



Thịt gà xé nhỏ, phô mai và sốt mayonnaise



Hãy thử dùng những chiếc bánh sandwich hoặc bánh cuộn này kèm với một ít trái cây hoặc rau củ mà bé có thể cầm được:

Dưa chuột cắt miếng dài (gọt vỏ)



Kiwi thái lát



Dưa hấu thái hạt lựu



Chuối thái lát



Trái bơ lăn qua dứa nạo



Cà rốt thái lát (hấp sơ để tránh bị sặc)



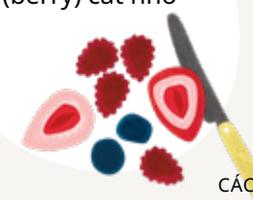
Bông cải xanh hấp chín



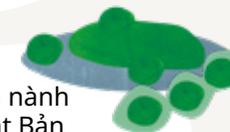
Cà chua bi (cắt đôi theo chiều dọc để tránh bị sặc)



Quả mọng (berry) cắt nhỏ



Đậu nành Nhật Bản (Edamame) (nghiền)



Trứng chiên Frittata Cá Hồi Cuối tuần

Công thức do Jenny, Deanside gửi



Thành phần

- 6 quả trứng, đánh tan
- ¼ cốc sữa chua Hy Lạp nguyên chất
- 2 thìa canh sữa
- 1 cốc bí ngòi (zucchini) hoặc cà rốt đã bào sợi
- 1 cốc rau chân vịt (spinach) đông lạnh
- ½ cốc phô mai parmesan
- 100g cá hồi đóng hộp không xương

LỜI KHUYẾN

Sử dụng bất kỳ loại rau nào còn lại trong tủ lạnh vào cuối tuần!

Cách làm

- Bật lò nướng ở 180 độ C
- Phết một lớp lót cho khuôn bánh mì nhỏ bằng dầu ô liu hoặc bơ
- Chắt ráo cá hồi đóng hộp
- Cho các nguyên liệu vào tô và trộn đều
- Đổ hỗn hợp vào khuôn bánh mì và nướng trong 15 - 20 phút hoặc cho đến khi phần giữa chín
- Để nguội trước khi cắt và dùng



Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiên mịn): Nghiên 2-4 miếng frittata nhỏ thành bột mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiên thô - còn cục): Nghiên thô 2-4 miếng frittata, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Số khẩu phần
2 - 3
(khẩu phần người lớn)

Thời gian chuẩn bị
10 phút

Thời gian nấu
20 phút

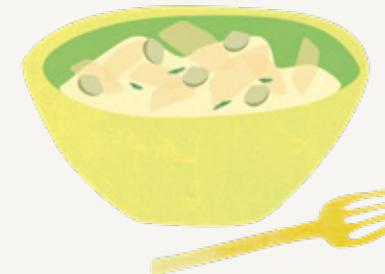
Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa trứng
Có chứa cá



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cắt frittata thành từng miếng nhỏ



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng thìa



Cơm Biryani Tàu hũ Thập cẩm

Món cơm ngon được ưa chuộng khắp Nam Á



Thành phần

- 1 cốc sữa chua nguyên chất, không đường
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê gừng, bào nhỏ
- 3 thìa cà phê thì là (cumin), xay
- 1 thìa cà phê rau mùi, xay
- 3 thìa cà phê gia vị garam masala
- 1 thìa cà phê nghệ
- 400g tàu hũ cứng, thái hạt lựu
- 2 cốc gạo basmati
- 3 thìa canh dầu ô liu
- 3 củ hành tây, thái hạt lựu
- 1 cốc rau chân vịt (spinach) đông lạnh
- ½ cốc nước
- 3 lá cà ri

LỜI KHUYÊN

thử công thức này với thịt gà, phô mai paneer hoặc thịt bò

Cách làm

1. Trộn 1/2 cốc sữa chua, tỏi, gừng, gia vị và tàu hũ thái hạt lựu vào một tô lớn. Đậy lại và để trong tủ lạnh ít nhất 2 giờ
2. Cho gạo vào nồi lớn và đổ nước ngập gạo khoảng 3cm
3. Đun sôi gạo, sau đó ninh nhỏ lửa trong 8 phút. Chắt nước và để riêng
4. Đun nóng dầu trong nồi lớn và phi hành tây trong 8-10 phút cho đến khi vàng nâu. Vớt hành tây ra, để nguyên dầu trong nồi
5. Thêm tàu hũ vào dầu nóng và đảo cho đến khi chuyển sang màu nâu
6. Khuấy đều 1/2 cốc sữa chua còn lại, lá cà ri (nếu muốn), và 1/2 cốc nước
7. Đun sôi, sau đó cho hành tây đã nấu chín, rau chân vịt đông lạnh và cơm đã nấu chín một nửa lên trên

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiên mịn): Nghiên 2-4 miếng tàu hũ và cơm, cho đến khi mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiên thô - còn cục): Nghiên thô 2-4 miếng tàu hũ và cơm cho đến khi còn hơi cục



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cho các miếng tàu hũ và 2 thìa canh cơm vào chén và ăn như thức ăn cầm tay



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng nĩa



Số khẩu phần
4 - 5
(khẩu phần người lớn)



Thời gian chuẩn bị
2 tiếng



Thời gian nấu
40 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa đậu nành



8. Đậy nắp và nấu ở nhiệt độ cao trong 1-2 phút cho đến khi cơm bốc hơi, sau đó giảm nhiệt xuống mức thấp và nấu, đậy nắp, trong 20 phút

9. Mở nắp và đảo nhẹ để trộn đều tàu hũ và cơm
10. Để nguội trước khi dùng

Súp Mì Pastina với Gà và Rau Củ

Công thức do Julia, Hillside gửi

Thành phần

2 miếng đùi gà (Maryland)
2 củ cà rốt, thái hạt lựu
4 nhánh cần tây, thái hạt lựu
2 củ khoai tây cỡ vừa, thái hạt lựu
1 củ hành tây, thái hạt lựu
2 tép tỏi, bào nhỏ
2-3 lít nước
1 chai sốt cà chua passata (không thêm muối)
250g mì pasta risoni

Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu (trừ mì pasta) vào một nồi lớn và đổ ngập nước
2. Đun ở lửa lớn cho đến khi sôi
3. Sau khi sôi, giảm nhỏ lửa và đun liu riu trong 1 tiếng
4. Sau 1 tiếng, lấy gà ra và lọc thịt khỏi xương
5. Cho gà không xương trở lại nồi và xay với rau và nước dùng
6. Đun sôi nước và nấu risoni cho đến khi rất mềm
7. Chắt nước risoni và trộn với nước dùng gà và rau
8. Để nguội trước khi dùng



LỜI KHUYÊN

làm món này trước rồi
đông lạnh trong khay làm
đá để dễ dàng hâm nóng lại

LỜI KHUYÊN

cần tây có thể dai - hãy đảm
bảo nấu cho đến khi rất
mềm

Số khẩu
phần
8 - 10
(khẩu phần
cho em bé)

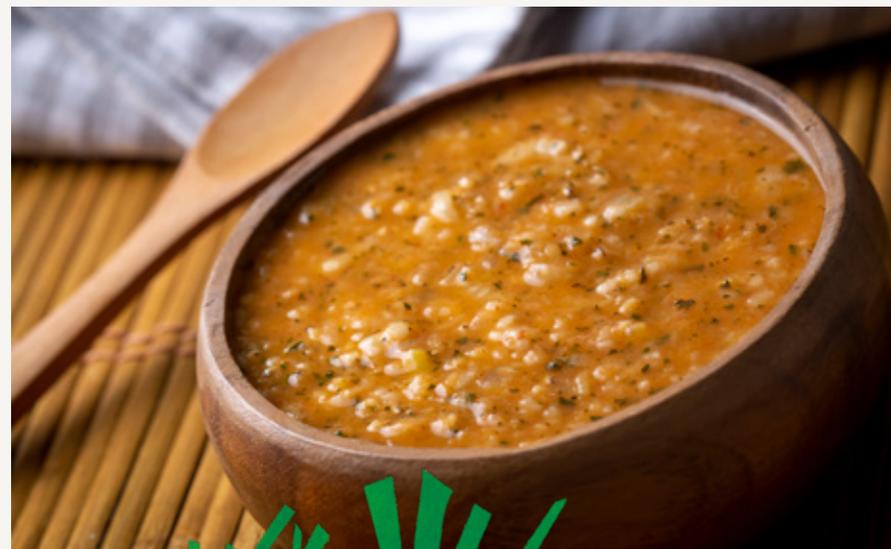


Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
1 tiếng

Cảnh báo về chất
gây dị ứng:
Có chứa lúa mì



Bánh mì Injera Nhanh

Bánh mì dẹt Ethiopia ngon tuyệt, thường ăn kèm với món hầm



Thành phần

- 1 cốc bột teff
- ¼ cốc bột mì nguyên cám
- ¼ cốc bột kiều mạch (buckwheat)
- 1 thìa cà phê bột nở (baking powder)
- 2 ly nước có ga (sparkling water)
- 3 thìa canh nước cốt chanh

Cách làm

1. Trộn các nguyên liệu khô trong một tô lớn
2. Đánh đều với nước có ga và nước cốt chanh cho đến khi thành một hỗn hợp mịn
3. Để bột nghỉ trong 20 phút
4. Đun nóng chảo ở lửa vừa và đổ 1/2 cốc bột vào để phủ kín bề mặt
5. Nấu trong 30-60 giây, sau đó lật mặt và nấu thêm 30 giây nữa
6. Chuyển sang giá làm mát và phủ bằng vải
7. Lặp lại cho đến khi hết bột
8. Để bánh mì injera nguội bớt
9. Bảo quản trong hộp kín trong tủ lạnh tối đa 3 ngày

LỜI KHUYÊN

thường thức bánh mì injera với món hầm, cà ri hoặc như một món ăn vặt với bơ hạt

LỜI KHUYÊN

công thức nhanh này không cần lên men

LỜI KHUYÊN

nếu bạn không tìm thấy bột teff, dùng bột kiều mạch (buckwheat), bột cao lương (sorghum) hoặc bột kê (millet)



Làm
8
(Bánh mì Injera)



Thời gian chuẩn bị
25 phút



Thời gian nấu
45 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa lúa mì



Bánh Tart Rau củ

Công thức do Janine, Caroline Springs gửi



Thành phần

- 1 miếng bột ngàn lớp (puff pastry), đã rã đông
- 1 cốc phô mai ricotta, mịn
- 1 cốc phô mai, bào sợi
- 1 quả bí ngòi (zucchini) lớn, bào sợi
- 1 nắm cà chua bi, cắt thành 4
- 1 thìa canh tương cà (không thêm muối)



LỜI KHUYẾN

Sử dụng bất kỳ loại rau nào còn lại trong tủ lạnh vào cuối tuần!

Cách làm

- Bật lò nướng ở 180 độ C
- Đặt giấy nướng (baking paper) lên khay nướng
- Cắt miếng bột thành 6 miếng nhỏ
- Đặt các miếng bột nhỏ này lên khay nướng, chừa khoảng trống giữa chúng
- Dùng dao khứa một đường viền quanh mỗi miếng bột
- Dùng nĩa tạo lỗ trên miếng bột bên trong đường viền
- Phết tương cà chua lên từng miếng và nướng trong 8 phút cho đến khi có màu nâu
- Làm phẳng miếng bột bằng khăn và phết phô mát ricotta vào bên trong đường viền
- Cho rau củ và phô mai lên từng miếng và nướng bánh thêm 6-10 phút cho đến khi vàng nâu
- Để nguội trước khi dùng

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiên mịn): Nghiên ½ bánh tart thành bột mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiên thô - còn cục): Nghiên thô ½ bánh tart cho đến khi còn cục, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Làm 6 (bánh tart nhỏ)

Thời gian chuẩn bị 10 phút

Thời gian nấu 20 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa lúa mì



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cắt 1 chiếc bánh tart thành các miếng dài và dùng để ăn như thức ăn cầm tay



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Đặt một chiếc bánh tart đã cắt ra đĩa và cho bé dùng nĩa ăn





CÁC CÔNG THỨC
cho bữa tối



Cà-ri Korma Cừu

Công thức do Janine, Caroline Springs gửi



Thành phần

- 1,5 kg thịt cừu, thái hạt lựu
- 1 cốc nước
- 2/3 cốc sữa chua nguyên chất, không đường
- 1,5 thìa cà phê garam masala
- 1 thìa canh thì là (cumin), xay
- 6 thảo quả (cardamom pod), giã dập
- 3 thìa cà phê rau mùi, xay
- 2 nhánh đinh hương (clove)
- 1 miếng quế
- 2 củ hành tây, thái hạt lựu
- 1,5 thìa canh gừng, bào nhỏ
- 3 tép tỏi, bào nhỏ
- 1 hộp cà chua thái hạt lựu (không thêm muối)
- 1 quả cà tím, thái hạt lựu
- ½ cây súp lơ, thái hạt lựu
- 1 cốc nước cốt dừa đặc (coconut cream)
- ½ cốc hạt điều sống
- 2 thìa canh dầu ô liu

Cách làm

- Đun nóng dầu ô liu trong chảo lớn với lửa vừa. Thêm hạt điều và hành tây vào và nấu cho đến khi chuyển sang màu nâu
- Trong máy xay thức ăn, xay nhuyễn một nửa nước cốt dừa, 1 cốc nước và hạt điều và hành tây đã chuyển sang màu nâu
- Làm nóng lại nồi ở lửa nhỏ đến vừa, rồi phi thơm tỏi, gừng và gia vị cho đến khi chuyển màu nâu. Khuấy đều để không bị cháy
- Cho thịt cừu thái hạt lựu vào nồi cùng với gia vị và nấu cho đến khi chuyển sang màu nâu. Thêm sữa chua và trộn đều
- Cho hỗn hợp hành tây xay nhuyễn vào nồi cùng với thịt cừu. Thêm nước cốt dừa còn lại, cà chua đóng hộp và cà tím. Đậy nắp và đun nhỏ lửa trong 1 tiếng
- Thêm súp lơ 10 phút trước khi dùng
- Ăn kèm với cơm

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiền mịn): Nghiền 2-4 miếng thịt cừu với 2 thìa canh cơm và 2-3 miếng cà tím và súp lơ cho đến khi gần mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé từ 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiền thô - còn cục): Nghiền thô 2-4 miếng thịt cừu với cà tím và súp lơ thành dạng còn hơi cục rồi trộn với cơm nghiền



Số khẩu phần
6 - 8
(khẩu phần người lớn)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
1 tiếng

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa các loại hạt cây



LỜI KHUYÊN

thêm đậu lăng (lentil) hoặc đậu để cho nhiều người ăn



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cho thịt cừu, cơm, cà tím và súp lơ ra đĩa



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng nĩa



Bún chả

Một món ăn Việt tươi ngon, đậm đà hương vị được làm từ thịt viên và mì



Thành phần

Thịt viên

- 500g thịt bò băm
- 2 cây hành lá, băm nhỏ
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 4 thìa cà phê sả băm
- 3 thìa canh dầu ô liu (để nấu)

Để ăn

- 200g bún khô
- 1 nắm giá đỗ lớn
- 1 nắm lá rau xà-lách lớn
- 2 củ cà rốt, bào sợi
- 1 củ cải trắng (daikon radish) nhỏ, bào sợi
- 1 nắm rau mùi tươi
- 1 nắm lá bạc hà tươi

LỜI KHUYẾN

dành cho người lớn và trẻ lớn hơn, ăn cùng Nước chấm

Nước chấm (nước mắm pha của người Việt) - chỉ dành cho người lớn hoặc trẻ lớn hơn

- 6 thìa canh đường trắng
- 6 thìa canh nước mắm
- 4 thìa canh giấm rượu gạo
- 4 thìa canh nước cốt chanh
- 2/3 cốc nước
- 2 quả ớt đỏ (nếu muốn)
- 6 tép tỏi, băm thật nhỏ

Cách làm

1. Trộn các nguyên liệu làm nước chấm trong tô nhỏ
2. Đổ nước sôi vào bún và nấu theo hướng dẫn trên bao bì. Chắt hết nước và để riêng
3. Trộn các nguyên liệu làm thịt viên trong tô lớn và dùng tay nắn thành 8 viên nhỏ

LỜI KHUYẾN

dùng thịt lợn, thịt gà hoặc tôm trong thịt viên

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiên mịn): Nghiền 1 viên thịt với một nắm mì nhỏ, cà rốt và củ cải bào sợi cho đến khi gần mịn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiên thô - còn cục): Nghiền 1 viên thịt viên với một nắm mì nhỏ, cà rốt và củ cải bào sợi cho đến khi còn hơi cục, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Số khẩu phần
4
(khẩu phần người lớn)



Thời gian chuẩn bị
20 phút



Thời gian nấu
10 phút



4. Đun nóng dầu trong chảo lớn ở lửa vừa - to
5. Thêm viên thịt và chiên trong 3 phút cho đến khi vàng. Lật mặt, chiên trong 2 phút nữa và lấy ra
6. Cho mì, rau và rau thơm vào chén

Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cắt 1-2 viên thịt thành từng miếng nhỏ, ăn kèm với cà rốt và củ cải bào sợi, mì cắt ngắn, cho ra đĩa



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ, dùng thìa



Bánh Enchiladas Gà Hầm Chậm

Công thức do Annabel, Melton gửi

Thành phần

- 2 ức gà
- 1 lọ sốt passata 700g (không thêm muối)
- 1 hộp đậu thận (kidney bean) 400g (không thêm muối)
- 1 củ hành tây, thái hạt lựu
- 1 quả ớt chuông (capsicum), thái hạt lựu
- 2 thìa cà phê bột tỏi
- 2 thìa cà phê thì là (cumin), xay
- 1 thìa cà phê lá oregano
- ¼ thìa cà phê ớt bột (nếu muốn)
- 340g ngô ngọt (đóng hộp hoặc đông lạnh)
- 6 bánh tortilla, cắt thành miếng dài
- 250g phô mai, bào nhỏ

LỜI KHUYẾN

ăn kèm với trái bơ thái lát, nước cốt chanh và sữa chua nguyên chất

Cách làm

1. Cho các nguyên liệu vào nồi nấu chậm (trừ ngô ngọt, bánh tortilla và phô mai)
2. Nấu ở nhiệt độ cao trong 4 tiếng hoặc ở nhiệt độ thấp trong 6 tiếng
3. Khi gà chín, lấy ra và dùng 2 cái nĩa xé gà
4. Trộn đều bắp ngọt và dải bánh tortilla đã cắt sợi, rồi phủ phô mai bào nhỏ lên trên
5. Nấu trong 40 phút ở nhiệt độ cao

LỜI KHUYẾN

biến món ăn này thành bữa ăn chay bằng cách dùng nhiều đậu thay vì thịt gà

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiền mịn): Nghiền 1-2 thìa canh thịt gà, đậu, ngô ngọt và bánh tortilla cho đến khi gần nhuyễn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé từ 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiền thô - còn cục): Nghiền thô 1-2 thìa canh thịt gà, đậu, ngô ngọt và bánh tortilla cho đến khi còn hơi cục



Số khẩu phần
3 - 4
(khẩu phần người lớn)

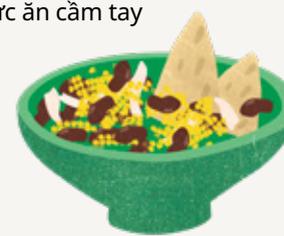
Thời gian chuẩn bị
10 phút

Thời gian nấu
5 - 7 tiếng

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa lúa mì



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cắt miếng thịt gà, hạt ngô nghiền nát và đậu cùng với bánh tortilla và cho vào chén để ăn như thức ăn cầm tay



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng thìa



Giniling Thịt Heo

Món hầm Philippines ấm áp được làm từ thịt lợn xay, cà rốt, khoai tây và cà chua



Thành phần

- 500g thịt lợn xay
- 1,5 cốc khoai tây, thái hạt lựu
- 1 cốc cà rốt, thái hạt lựu
- 1 cốc passata cà chua (không thêm muối)
- 2 thìa canh xốt cà chua nghiền (puree) (không thêm muối)
- 6 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 củ hành tây cỡ vừa, thái hạt lựu
- 4 quả trứng
- 3 thìa canh dầu ăn
- 1 cốc nước



Cách làm

- Đun nóng dầu ở mức lửa nhỏ - trung bình trong một cái nồi lớn và xào hành tây cho đến khi có màu nâu nhạt và mềm
- Thêm thịt lợn xay vào và nấu trong 5 phút
- Thêm xốt cà chua nghiền, xốt cà chua passata và nước vào rồi đun sôi. Khi nước sôi, vặn nhỏ lửa và đun liu riu trong 20 phút
- Thêm cà rốt và khoai tây vào và đun nhỏ lửa trong 12 phút
- Luộc 4 quả trứng và bóc vỏ
- Cắt trứng luộc thành 4 miếng và cho vào nồi hầm
- Ăn với cơm (nếu muốn)

LỜI KHUYÊN

sử dụng thịt gà, thịt bò hoặc thịt gà tây trong công thức này

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiền mịn): Nghiền 1-2 thìa canh thịt lợn hầm, ¼ quả trứng và 1-2 thìa canh cơm cho đến khi gần nhuyễn, thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiền thô - còn cục): Nghiền thô 1-2 thìa canh thịt lợn hầm, ¼ quả trứng và 1-2 thìa canh cơm cho đến khi còn hơi cục



Số khẩu phần
4 - 5
(khẩu phần người lớn)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
40 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa trứng



LỜI KHUYÊN

đối với người lớn và trẻ lớn hơn, thêm nước tương đậu nành và một thìa nhỏ đường nâu vào chén của trẻ để tăng thêm hương vị



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cho trứng cắt nhỏ, 2 thìa canh thịt lợn hầm và 2 thìa canh cơm ra đĩa để ăn như thức ăn cầm tay



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng thìa



Xốt Bolognese với Đậu Lăng Hầm

Công thức do Annabel, Melton gửi



Thành phần

- 2 hộp đậu lăng (lentil) 400g (không thêm muối) HOẶC 2 cốc đậu lăng khô, rửa sạch
- 2 hộp cà chua thái nhỏ 400g (không thêm muối)
- 3 nhánh cần tây, thái hạt lựu
- 3 củ cà rốt, thái hạt lựu
- 2 quả bí ngòi (zucchini), thái hạt lựu
- 1 củ hành tây, thái hạt lựu
- 6 tép tỏi, đập dập
- 75g xốt cà chua (không thêm muối)
- ½ cốc nước
- 2 thìa cà phê lá oregano khô
- 3 lá nguyệt quế (bay leave)

Cách làm

- Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nấu chậm và nấu trong 6 tiếng ở nhiệt độ cao hoặc 8 tiếng ở nhiệt độ thấp
- Ăn với mì ống hoặc cơm



LỜI KHUYÊN

nếu bạn thích ăn thịt, thêm thịt bò hoặc thịt cừu băm vào công thức này

Cách cho bé 6 tháng tuổi ăn (nghiên mịn): Nghiên 1-2 thìa canh nước sốt, 1-2 thìa canh mì ống và rắc phô mai lên trên cho đến khi gần mịn, có thể thêm 1-2 thìa canh sữa mẹ hoặc nước đun sôi nếu cần



Cách cho bé từ 6 - 8 tháng tuổi ăn (nghiên thô - còn cục): Nghiên thô 1-2 thìa canh nước sốt, 1-2 thìa canh mì ống và rắc một ít phô mai cho đến khi còn hơi cục



Cách cho bé 8 tháng tuổi ăn (thức ăn cầm tay): Cho ¼ cốc mì ống để cầm vào chén cùng với ¼ cốc nước xốt và phô mai bào nhỏ để ăn như thức ăn cầm tay



Cách cho bé 12 tháng tuổi ăn: Cho thức ăn vào chén nhỏ và dùng nĩa



Số khẩu phần
5 - 6
(khẩu phần người lớn)

Thời gian chuẩn bị
10 phút

Thời gian nấu
6 - 8 tiếng

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa lúa mì





CÁC CÔNG THỨC
cho bữa phụ



Kem que Sữa chua Đông lạnh

Công thức do Annabel, Melton gửi



Làm
4
(que)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Không cần nấu

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa

Thành phần

- 1 cốc sữa chua Hy Lạp nguyên chất
- 1 cốc trái cây

Các kết hợp để thử:

- Chuối, bột ca cao và bơ đậu phộng
- Dứa, chanh (lime) và dứa nạo khô
- Xoài, chanh dây (passionfruit) và bạc hà

Cách làm

1. Xay hỗn hợp, đổ vào khuôn làm kem và cấp đông



Viên Weetbix

Công thức do Ev, Eynesbury gửi



Làm
5-6
(viên)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Không cần nấu

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa lúa mì
Có chứa các loại hạt cây

Thành phần

- 2 Weetbix
- 1 quả chuối
- ½ quả xoài
- ½ cốc dừa nạo khô

Cách làm

1. Nghiền nát chuối và xoài cùng nhau
2. Nghiền nát Weetbix, cho vào hỗn hợp trái cây nghiền và trộn (hỗn hợp này phải đặc)
3. Vo thành 5 – 6 viên nhỏ và phủ dừa
4. Cho vào tủ lạnh trong 30 phút để nguội



Bánh Scone Khoai tây Scotland

Công thức do Colin, Aintree gửi



Thành phần

400g khoai tây
100g bột mì thường (plain)
1 thìa canh bơ hoặc dầu ô liu

Cách làm

1. Cho khoai tây (cả vỏ) vào nồi nước lạnh và nấu ở lửa vừa cho đến khi mềm
2. Vớt khoai tây ra, để nguội và lột vỏ
3. Nghiền khoai tây trong một tô lớn cho đến khi mịn
4. Thêm bột mì và bơ hoặc dầu, trộn thành cục bột (bắt đầu bằng thìa, sau đó dùng tay)
5. Đổ bột mì ra mặt bàn sạch, đặt cục bột lên trên và cắt thành bốn phần. Vo từng phần thành hình tròn
6. Dùng ngón tay ấn dẹt từng cục và cắt thành các hình dạng (có thể dùng cốc)
7. Cho dầu vào chảo lớn, đun ở lửa vừa, cho 4 chiếc bánh scone vào chiên cùng lúc, trong vòng 3 - 4 phút cho đến khi bánh chuyển sang màu nâu
8. Để bánh scone nguội trên giá



LỜI KHUYÊN

có thể ăn nóng hoặc lạnh

LỜI KHUYÊN

ăn với trứng chiên hoặc bơ hạt (nut paste) và chuối

Làm
4
(bánh scone)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
40 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa lúa mì



Bánh Muffin Chuối và Quả Mọng (Berry)

Công thức do Brooke, Thornhill Park gửi



Thành phần

- 1 quả chuối, nghiền
- 1/2 cốc quả mọng (berry)
- 1/2 cốc yến mạch nhanh (quick oat)
- 1/2 cốc bột mì thường (plain)
- 1 thìa cà phê bột nở (baking powder)
- 1/3 đến 1/2 cốc sữa
- 1 trứng

Cách làm

1. Làm nóng lò nướng đến 180 độ C
2. Trộn chuối nghiền với quả mọng
3. Thêm trứng và sữa (bắt đầu với 1/3 cốc) và trộn
4. Thêm yến mạch, bột mì và bột nở và trộn
5. Đổ đầy khay bánh muffin và nướng ở nhiệt độ 180 độ C trong 12 - 15 phút
6. Để nguội trên giá

LỜI KHUYÊN

Ăn vào bữa sáng hoặc bữa phụ với sữa chua và trái cây tươi

LỜI KHUYÊN

làm đông lạnh và hâm nóng trong lò vi sóng để có bữa phụ nhanh

LỜI KHUYÊN

dùng trái cây còn thừa trong công thức này để giảm lãng phí thức ăn



Làm
4
(bánh muffin)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
12-15 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa
Có chứa lúa mì



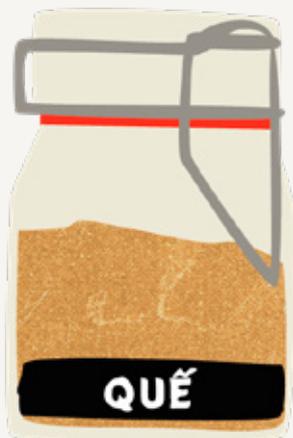
Bánh Quy Táo, Cà rốt và Yến mạch (Oat)

Công thức do Annabel, Melton gửi



Thành phần

- 1 cốc yến mạch (oat) (xay thành bột)
- 1 cốc bột mì nguyên cám
- 1 thìa cà phê bột nở (baking powder)
- 1 thìa cà phê quế xay
- 1 cốc cà rốt, bào sợi
- 1/2 quả táo, bào sợi
- 1 cốc nho khô
- 1/2 cốc dầu ô liu
- 1/3 cốc bơ hạt (nut paste)
- 1 thìa cà phê hạt chia



LỜI KHUYÊN

Đây là công thức tuyệt vời để làm cùng con bạn (bột không có trứng)

Cách làm

1. Làm nóng lò nướng đến 190 độ C
2. Đặt giấy nướng (baking paper) lên khay nướng
3. Trộn các nguyên liệu trong tô lớn
4. Cán thành tấm dày 2-3 cm và dùng khuôn cắt bánh quy để cắt thành các hình dạng
5. Đặt bánh quy lên khay nướng sao cho mỗi bánh cách nhau 2 cm
6. Nướng trong 18 - 20 phút
7. Để nguội trên giá

LƯU Ý

Công thức này phù hợp hơn với bé từ 12 tháng tuổi trở lên

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn muốn bánh mềm hơn, hãy nướng trong thời gian ngắn hơn



Làm
10-12
(bánh quy)



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Thời gian nấu
18-20 phút

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa các loại hạt cây



Xốt hummus

Một loại xốt chấm béo ngọt của Trung Đông làm từ đậu gà (chickpea)



Số khẩu phần
6



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Không cần nấu

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa hạt mè

Thành phần

- 1 x 400g đậu gà (chickpea) đóng hộp (không thêm muối)
- 1/4 cốc nước từ đậu gà đóng hộp
- 1 tép tỏi
- 1/4 cốc nước cốt chanh
- 1/2 cốc tahini, đã tách vỏ
- 1/3 cốc dầu ô liu nguyên chất

LỜI KHUYÊN

Thử các công thức khác bằng cách xay chung với củ dền (beetroot), rau thơm tươi hoặc ớt chuông (capsicum) nướng

Cách làm

- Cho các nguyên liệu vào máy xay thức ăn và xay cho đến khi thành hỗn hợp sệt
- Thêm nước cốt chanh hoặc nước đậu gà để làm loãng hơn
- Ăn kèm với dầu ô liu và ớt bột hun khói (smoked paprika) (nếu muốn)

LỜI KHUYÊN

Đối với bé từ 6 - 12 tháng tuổi, dùng sữa mẹ, sữa công thức hoặc nước để làm xốt hummus loãng hơn



Xốt Tzatziki

Một loại nước chấm chua ngọt, tuyệt vời để ăn vặt



Số khẩu phần
6



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Không cần nấu

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa sữa

Thành phần

- 1 quả dưa chuột cỡ vừa
- 4 - 5 tép tỏi, bào hoặc băm thật nhỏ
- 1 thìa cà phê giấm trắng
- 1 thìa canh dầu ô liu nguyên chất
- 2 cốc sữa chua Hy Lạp nguyên chất
- 1 nắm thì là (dill) và bạc hà tươi, thái nhỏ
- 1/4 thìa cà phê tiêu trắng, xay (nếu muốn)

LỜI KHUYÊN

Dùng sốt chấm với bánh mì pita và rau củ mềm đã nấu chín



Cá ngừ và Xốt đậu Cannellini

ngon, giàu chất đạm (protein)

GF



Số khẩu phần
6



Thời gian chuẩn bị
10 phút



Không cần nấu

Cảnh báo về chất gây dị ứng:
Có chứa cá

Thành phần

- 1 hộp cỡ vừa cá ngừ ngâm trong dầu ô liu
- 1 tép tỏi lớn
- 1 hộp đậu cannellini 400g (không thêm muối)
- 1 thìa canh nước cốt chanh
- 1 thìa canh dầu ô liu nguyên chất

LỜI KHUYÊN

đối với trẻ lớn hơn hoặc người lớn, thêm một ít muối vào xốt chấm

Cách làm

- Vớt đậu ra và rửa sạch bằng nước
- Cho các nguyên liệu vào máy xay sinh tố hoặc máy chế biến thức ăn
- Xay cho đến khi mịn

LỜI KHUYÊN

sử dụng cá hồi đóng hộp hoặc cá mòi (sardine) đóng hộp (không xương) thay cho cá ngừ

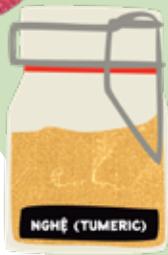


Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình cũng đã có sẵn trên mạng!

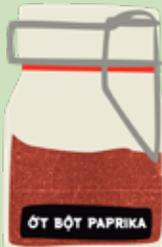
Quét mã QR hoặc truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids để xem sách điện tử.

Cũng có sẵn bằng tiếng Ả Rập, tiếng Miến Điện, tiếng Swahili, tiếng Punjabi và tiếng Việt.





VicHealth



Để truy cập sách điện tử, hãy quét mã QR

