

**Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng**  
**Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539**

## **ĂN DẶM KIỂU PHÁP**

Bài viết của **Mẹ bé Suzanne Minh Khuê** đăng trên VnExpress mình biên tập lại dưới dạng pdf cho chị em dễ đọc.

Bí quyết của họ là tập cho ăn dặm rất rất chậm. 6 tháng tuổi mới bắt đầu cho ăn, thật chậm, không thay cữ bú hoặc cữ sữa bằng cữ ăn dặm ngay. Ngược lại, cho ăn thô sớm, 10 đến 12 tháng đã ăn được hầu như mọi thứ.

Bé Su nhà mình được 8 tháng, mình theo cách tập ăn dặm tại đây, thấy rất ổn. Sách hướng dẫn cách ăn dặm chỉ có 6 trang, cẩm nang miễn phí của Hội trẻ em Pháp mà mẹ nào cũng có chỉ có 4 trang hướng dẫn, vậy mà "đầu xuôi, đuôi lọt".

Tập theo, bé nào cũng ăn ngon lành, đến 15 tháng đã biết ăn một mình. Việc ăn uống của trẻ không phải là một thử thách lớn, là cuộc giằng co của hai mẹ con.

Bí quyết của họ là tập cho ăn dặm rất rất chậm. 6 tháng tuổi mới bắt đầu cho ăn, thật chậm, không thay cữ bú bằng cữ sữa ngay. Nhờ vậy, hệ tiêu hóa bé có thời gian thích nghi tốt. Ngược lại, cho ăn thô sớm, 10 đến 12 tháng đã ăn được hầu như mọi thứ. Việc cho ăn thô đúng thời kỳ giúp bé giữ phản xạ nhai, tập nhai và khám phá được nhiều khẩu vị. Và mỗi ngày 5 bữa cách nhau 4 tiếng - sáng, trưa, xế, chiều, tối, không phải cách 2 tiếng như mình đã đọc hướng dẫn ở đâu đó dành cho trẻ tại nhà. Không phải ăn dặm đã ăn ngay thật nhiều, và sau đó là cứ bột và bột. Nhìn thấy trẻ tại đây lớn lên khỏe mạnh, không quá béo, không còi cọc là biết được mức độ khoa học của cách nuôi.

Một điều nữa là không bao giờ ép trẻ, trẻ không thích thì dừng, việc ép sẽ khiến trẻ dễ sợ và ngán. Ngay cả người lớn, no rồi hoặc không thích món gì, cho ăn cũng không nuốt nổi.

**Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng  
Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539**

## **Thức ăn:**

*6 tháng :*



**Hình 1** : độ thô thức ăn dành cho bé lúc 6 tháng (nhuyễn) và 7-8 tháng (thô hơn, lợn cợn) và thức ăn cho bé cầm tay ăn lúc 7-8 tháng

Rau có gu nhẹ (cà rốt, khoai tây, đậu cove, bí, artichaut...) hoặc cháo

Rau nấu chín nhừ và xay thật nhuyễn, không lợn cợn. Tự làm với các nguyên liệu tươi.

Lượng một ngày: sáng 180 ml sữa, trưa 150 ml sữa + 30 gram rau; xế 150 ml sữa + trái cây; tối 180 ml sữa.

*7-8 tháng :*

Rau (thêm cà chua, rau chân vịt, cà tím, su ...) + bắt đầu ăn thịt (các loại thịt trắng gà, heo, 1/2 lòng đỏ trứng, tránh trứng trước 8 tháng)

Vẫn nấu như trên, nhưng đặc hơn

Lượng: Sáng 210 ml sữa; trưa rau + 10 gram thịt + sản phẩm từ sữa (yaourt...) ; xế uống sữa + trái cây ; tối sữa hoặc rau + sản phẩm từ sữa hoặc trái cây (tổng cộng 150 gram rau một ngày)

**Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng  
Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539**

Nếu trẻ đã mọc răng, có thể cắt nhỏ ruột bánh mì, chuối, pho mát cho cầm ăn

8-9 tháng :



**Hình 2** : độ thô thức ăn lúc bé 8-9 tháng và thức ăn cho bé cầm tay ăn

Thêm thịt bò, cá, tôm, đặc biệt cơm thật nhão

Không xay nhuyễn, mà dùng dao băm, thô hơn, để miếng nhỏ để trẻ tập nhai và nuốt thô.

Sáng 240 ml sữa; trưa 100 gram rau + 20-25 gr thịt hoặc lòng đỏ trứng + 100 gram cháo hoặc mì + sản phẩm từ sữa hoặc trái cây; xế sữa/yaourt/pho mát + trái cây; tối rau + trái cây + sữa

Cho trẻ tự cầm ăn để tập (miếng xoài, dâu ...nhớ ngồi cạnh canh chừng)

**Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng  
Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539**

10-12 tháng :



Hình 3 : độ thô thức ăn lúc 10-12 tháng

Ăn tất cả mọi thứ mà nhà ăn (bún, mì, gan... ăn được rau sống)

Rau luộc chín, thịt có thể nướng, xào; băm và để miếng nhỏ

Lượng tương đương lúc 8 – 9 tháng, tăng thêm một ít mỗi bữa

Lưu ý: không muối, không đường, không những thứ nhiều mỡ, không ăn đậu phộng, không mật ong (mật ong có thể gây hại phổi). Lượng ăn linh hoạt. Cho ít dầu mỡ vào rau (tránh dầu đậu phộng) để tăng khả năng hấp thụ vitamin D, vitamin D lại giúp hấp thụ canxi. Ăn trái cây có vitamin C giúp hấp thụ chất sắt tốt.

**Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng  
Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539**



**Hình 4** : trẻ 15 tháng đã tự ăn như người lớn và ăn được hầu như mọi thứ

### **Tập ăn dặm**

- 6 tháng : cho một ít vào đầu muỗng, nhẹ đưa vào miệng cho bé nếm thử giữa cữ bú hoặc sữa, bé không chịu thì 2, 3 ngày sau thử lại, đừng ép. Tập bữa trưa giữa cữ bú, khoảng chục muỗng là nhiều, bé chịu thì tăng lên từ từ, thật từ từ. Tập một loại khoảng 2 ngày xem bé có biểu hiện dị ứng với thức ăn đó không.

- Chung chung là bắt đầu bằng bữa trưa, rồi thêm bữa xế, tối, sáng; mỗi bữa tập kèm bữa trước 2 tuần, cho ăn giữa cữ bú. (ví dụ 6 tháng rưỡi : tăng thêm vài muỗng bữa trưa và bắt đầu thử vài muỗng bữa xế ; 7 tháng: thêm một ít nữa vào bữa trưa, một ít vào bữa xế, bắt đầu thử cho bữa tối...). Đến 8 tháng rưỡi, ăn chính thức 3 bữa.

- Cơ cấu chung: sáng sữa hoặc có ăn thì bột ; trưa ngũ cốc, rau, thịt, sản phẩm từ sữa (yaourt, pho mát) ; xế trái cây, sản phẩm từ sữa; tối giống trưa ; trước khi ngủ sữa.

Bài viết giới hạn chữ nên không viết nhiều được. Chủ yếu là các mẹ không ép con, tập ăn dặm thật từ từ và mạnh dạn cho ăn thô theo tháng, tin tưởng ở khả năng của bé và tôn trọng sở thích của bé, không ăn quá nhiều bữa khiến bé chỉ ăn và ăn (bé từ 6 tháng đã có dự trữ năng lượng trong cơ thể).

Bé Su nhà mình 8 tháng đã ăn cháo đặc, bằm cà chua với cá ăn ngon lành, chuối mình không cạo mà cho miếng thật nhỏ vào miệng, nhai nhồm nhoàm như bà già móm nhìn yêu lắm. Su nhìn ba mẹ ăn cứ thèm thườn, đánh nước

***Hà Nội: Đèn soi tai mũi họng, Bộ dụng cụ đầy đủ chăm sóc tai mũi họng  
Mua hàng tại nhà xin gọi Tuyến: 0984645539***

miếng nuốt ực; có sẵn tôm luộc, mình cắn nhuyển trong miệng rồi cho ăn thử, Su nhai, cười khoái chí, há miệng ra xin tiếp. Su ăn ngon lành tất cả mọi thứ mẹ làm như hướng dẫn trên và rất tò mò các món lạ.

Chúc các mẹ thành công.

**Mẹ bé Suzanne Minh Khuê**

*91 avenue Charles Gide 94270 Le Kremlin Bicetre - Pháp  
57 Trần Hữu Trang – P11 – QPN – Tp Hồ Chí Minh – Việt Nam*