



NUÔI DƯỠNG TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ MỚI BIẾT ĐÍ TRONG CÁC CỘNG ĐỒNG NGƯỜI TRUNG HOA VÀ VIỆT NAM

Những khuyến nghị này dựa trên Chương 2 Hướng dẫn Chế độ ăn uống 2020-2025 cho Người Mỹ và phù hợp với các gia đình Người Việt Nam và Trung Hoa.

Những khuyến nghị này dựa trên Chương 2 Hướng dẫn Chế độ ăn uống 2020-2025 cho Người Mỹ và phù hợp với các gia đình Người Việt Nam và Trung Hoa.

Độ tuổi của trẻ từ sơ sinh đến tròn hai tuổi là thời gian quan trọng để tập trung vào các chất dinh dưỡng và cách thức ăn uống để hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh. Khi trẻ em trong nhóm tuổi này học cách ăn từng lượng nhỏ thức ăn tại một thời điểm, cần xem mỗi miếng ăn đều quan trọng!

1 Trong khoảng 6 tháng đầu đời, duy nhất chỉ cho trẻ bú sữa mẹ.

Cho trẻ bú sữa mẹ trong ít nhất hai năm đầu đời hoặc lâu hơn nếu muốn.

Nếu không thể duy nhất chỉ cho trẻ bú sữa mẹ, hãy bổ sung thêm cho trẻ bú sữa mẹ và / hoặc cho trẻ bú sữa công thức thương mại có thêm chất sắt trong năm đầu đời.

2 Cung cấp vitamin D bổ sung cho trẻ sau khi sinh.

Trẻ sơ sinh duy nhất chỉ bú sữa mẹ hoặc chỉ một phần cần được bổ sung 400 IU vitamin D mỗi ngày ngay sau khi sinh.

Đối với trẻ bú sữa công thức hoàn toàn, không cần bổ sung thêm vitamin D.

3 Vào khoảng 6 tháng tuổi, cho trẻ đến lứa tuổi phù hợp làm quen với thức ăn giàu chất dinh dưỡng để bổ sung vào sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh.

Một số trẻ em có thể có dấu hiệu sặc sảng phát triển trước 6 tháng, nhưng việc cho ăn thức ăn bổ sung trước 4 tháng không được khuyến khích.



4 Cho các trẻ làm quen với các loại thực phẩm có khả năng gây dị ứng cùng với các loại thực phẩm bổ sung khác.

Các chất gây dị ứng bao gồm:



đậu phộng



trứng



các sản phẩm từ sữa bò



các hạt của cây



lúa mì



động vật có vỏ cứng



cá



đậu nành

Việc cho trẻ ăn các thực phẩm có chứa đậu phộng trong năm đầu tiên làm giảm nguy cơ trẻ bị dị ứng thực phẩm với đậu phộng. Nếu trẻ bị chàm nặng, dị ứng trứng hoặc cả hai: nên cho trẻ ăn thức ăn có chứa đậu phộng phù hợp với lứa tuổi từ 4-6 tháng để giảm nguy cơ phát triển dị ứng đậu phộng.

Lưu ý: Kiểm tra với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của trẻ trước khi cho trẻ ăn thức ăn có chứa đậu phộng. Họ có thể giúp xác định xem có nên cho trẻ ăn đậu phộng hay không và cách an toàn nhất để làm quen với nó

Lưu ý: Chỉ nên cho trẻ uống sữa bò từ 12 tháng tuổi trở lên.



5 Khuyến khích trẻ sơ sinh và trẻ em mới biết đi ăn nhiều loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm, bao gồm cả thực phẩm truyền thống của gia đình.

Điều quan trọng là khuyến khích các loại thực phẩm từ mọi nhóm thực phẩm để hỗ trợ đầy đủ chất dinh dưỡng, khích lệ sự chấp nhận thực phẩm lành mạnh và thiết lập lượng tiêu thụ trên con đường hướng tới một khuôn mẫu lành mạnh.

Có thể mất đến 8 đến 10 lần tiếp xúc để trẻ chấp nhận một loại thức ăn mới. Lặp đi lặp lại việc tiếp xúc với thực phẩm làm tăng khả năng trẻ chấp nhận chúng.

Nhiều gia đình Trung Hoa và Việt Nam ăn các bữa ăn theo kiểu “gia đình”, thường là dùng từng chén cơm riêng lẻ và dùng chung đĩa ở giữa bàn. Khi dọn lên bàn, hãy dùng các món ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm:

Thực phẩm có chất đạm bao gồm thịt, gà vịt, trứng, hải sản, các loại hạt, hạt, và các sản phẩm từ đậu nành. Thực phẩm có chất đạm là nguồn quan trọng của sắt, kẽm, chất đạm, choline và chuỗi dài a-xít béo không bão hòa.



Rau củ và trái cây đặc biệt là những loại giàu kali, vitamin A và vitamin C.



Sữa các gia đình có thể cho trẻ ăn sữa chua và phô-mai, kể cả sữa chua làm từ đậu nành, trước 12 tháng.

Lưu ý: trẻ em không nên dùng sữa bò hoặc thức uống bổ sung từ đậu nành trước 12 tháng tuổi để thay thế cho sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.

Trong năm thứ hai của cuộc đời, có thể cho trẻ ăn các sản phẩm từ sữa bao gồm sữa nguyên chất hoặc sữa tăng cường Vitamin D, sữa chua, phô-mai và thức uống có bổ sung đậu nành và sữa chua đậu nành (không thêm đường) vì chúng cung cấp một nguồn tốt của can-xi, kali và vitamin D.

Không nên dùng sữa công thức Next Step hoặc “sữa cho trẻ mới biết đi” vì không thấy lợi ích rõ ràng về những loại sữa này và chúng thường chứa thêm đường.

Các loại Hạt Cháo yến mạch, lúa mạch, bánh mì nhiều hạt, ngũ cốc gạo, gạo lứt, gạo tím, mì kiều mạch. Tốt nhất là ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc tăng cường chất sắt cho trẻ sơ sinh.



6 Bao gồm các loại thực phẩm giàu chất sắt và chất kẽm.

Thực phẩm giàu chất sắt Thịt bò, thịt lợn, thịt gà, tôm, đậu, đồ lòng. Ngũ cốc tăng cường chất sắt cho trẻ sơ sinh, chẳng hạn như ngũ cốc gạo.



Thịt bò



thịt lợn



thịt gà



tôm



đậu



đồ lòng

Chất sắt hỗ trợ sự phát triển thần kinh và chức năng miễn dịch.

Trẻ sơ sinh thường được sinh ra với cơ thể dự trữ đủ sắt trong khoảng 6 tháng đầu đời. Tuy nhiên, đến 6 tháng tuổi, trẻ cần một nguồn chất sắt bên ngoài không phải từ sữa mẹ.

Thực phẩm giàu chất Kẽm Thịt bò, thịt gà, tôm, đậu, đồ lòng. Ngũ cốc bổ sung chất Kẽm cho trẻ sơ sinh.



Thịt bò



thịt gà



tôm



đậu



đồ lòng



ngũ cốc cho
trẻ sơ sinh

Chất Kẽm hỗ trợ sự tăng trưởng và khả năng miễn dịch.



7 Tránh thức ăn và thức uống có thêm đường.

Thực phẩm bổ sung cần phải giàu chất dinh dưỡng và không chứa thêm ca-lo-ri từ đường thêm vào.

Các chất ngọt ít và không ca-lo-ri, không được khuyến khích cho trẻ em dưới 2 tuổi.

Các trẻ sơ sinh và trẻ em có thể phát triển sở thích đối với thức ăn quá ngọt nếu thức ăn rất ngọt được giới thiệu trong thời gian này, vì sở thích về khẩu vị hình thành khi còn tuổi nhỏ.

Không nên cho trẻ em dưới 2 tuổi uống thức uống có đường (nước sô-đa thông thường, thức uống trái cây không phải là nước trái cây 100%, thức uống cho thể thao và nước có hương vị với đường).

Thức uống được dán nhãn là thức uống trái cây hoặc thức uống có hương vị trái cây có chứa thêm đường và chúng không giống như nước trái cây 100%.

Ví dụ: Kool Aid, Capri Sun, Gatorade, Sprite, Ramune, Calpico, Yakult.

Có thể cho trẻ uống một lượng nhỏ nước uống có chất fluoride (lên đến 4 đến 8 ounce mỗi ngày) cùng với việc cho trẻ ăn thêm thức ăn bổ sung. Sau khi 1 tuổi, có thể từ từ tăng lượng nước uống có chứa fluoride để đáp ứng nhu cầu hydration và fluoride hóa.





8 Hạn chế thực phẩm và thức uống có lượng muối cao hơn.

Sở thích ăn mặn có thể được hình thành sớm trong cuộc sống.

Lượng muối cao có thể được tìm thấy trong thức ăn nhẹ có độ mặn, thực phẩm thương mại cho trẻ mới biết đi, thịt chè biến.

Ví dụ: Spam, nước tương, nước mắm, mì gói có gia vị

Thay vào đó: Hãy nấu thịt không thêm muối, loại Spam ít muối, nước tương ít muối, pha loãng xì dầu và nước mắm với nước.

Chọn thực phẩm tươi, thực phẩm đông lạnh ít muối, thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không có

9 Khi các trẻ cai sữa mẹ hoặc sữa công thức, hãy chuyển sang chế độ ăn uống lành mạnh.

Một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm nhiều loại trái cây, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm giàu chất đạm, sữa và dầu.

Trong năm thứ hai của cuộc đời, sữa mẹ vẫn được khuyến khích, nhưng sữa công thức cho trẻ không còn được khuyến khích. Lượng calo-ri và chất dinh dưỡng cần được đáp ứng hầu hết từ thức ăn và thức uống phù hợp với lứa tuổi.

Đối với trẻ mới biết đi vẫn đang uống sữa mẹ, một chế độ ăn uống lành mạnh nên bao gồm sự kết hợp tương tự của các loại thực phẩm và thức uống bổ sung giàu chất dinh dưỡng.



10 Những điều khác cần để ý khi cho ăn:

Thực hành đáp ứng cho ăn

Đáp ứng cho ăn là cách cho ăn nhẫn mạnh vào việc nhận biết và đáp ứng các dấu hiệu đói và no của trẻ. Điều này giúp trẻ học cách tự điều chỉnh lượng ăn của chúng để thiết lập thói quen ăn uống lành mạnh.

Ngăn ngừa bị nghẹn/sặc

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi nên được cung cấp thức ăn phù hợp với lứa tuổi và sự phát triển để giúp ngăn ngừa bị nghẹn/sặc.

Thực phẩm có thể gây nguy cơ bị sặc: xúc xích, kẹo, các loại hạt và hạt, cà rốt sống, nho nguyên hạt, bắp rang và một miếng bơ đậu phộng.

Không để ngũ cốc, gạo hoặc thức ăn rắn khác vào bình sữa của trẻ sơ sinh.

Trẻ phải ngồi trên ghế cao hoặc nơi an toàn khác, nơi có thể giám sát, có người lớn trông chừng trong giờ ăn.



Dấu hiệu cho thấy Trẻ đang Đói hoặc No

Sơ sinh đến 5 tháng tuổi

Một đứa trẻ có thể đói nếu trẻ:

- Đưa tay lên miệng.
- Quay đầu về phía vú mẹ hoặc bình sữa.
- Vé mệt mỏi, giãy dụa, hoặc liếm môi.
- Bàn tay nắm chặt.

Một đứa trẻ có thể no nếu trẻ:

- Miệng ngậm lại.
- Quay đầu khỏi vú mẹ hoặc bình sữa.
- Đôi tay buông giãn ra.

Tuổi từ 6 đến 23 tháng

Một đứa trẻ có thể đói nếu trẻ:

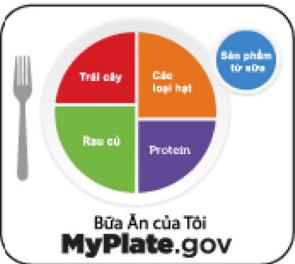
- Voi tay ra hoặc chỉ vào thức ăn.
- Mở miệng khi được cho muỗng hoặc thức ăn tới miệng.
- Cảm thấy thích thú khi trẻ nhìn thấy thức ăn.
- Dùng bàn tay chuyển động hoặc tạo ra âm thanh để cho bạn biết trẻ vẫn còn đói.

Một đứa trẻ có thể no nếu trẻ:

- Đẩy thức ăn đi.
- Ngậm miệng khi thức ăn được đưa tới.
- Quay đầu khỏi thức ăn.
- Dùng bàn tay chuyển động hoặc phát ra âm thanh để cho bạn biết trẻ vẫn còn no.



Để tìm hiểu thêm, hãy tìm vào trang mạng MyPlate:



*Nguồn Thông tin:

Bảo quản và Xử lý Sữa mẹ:

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

Cách Chuẩn bị và Bảo quản sữa công thức dạng bột:

<https://www.cdc.gov/nutrition/downloads/prepare-store-powered-infant-formula-508.pdf>

Giảm Nguy cơ bị Nghẹn/Sặc:

<https://wicworks.fns.usda.gov/resources/reducing-risk-choking-young-children-mealtimes>

Bộ Tài liệu này được phát hành bởi Lực lượng Đặc nhiệm về Nuôi con Bằng sữa mẹ bởi Đảo Châu Á Thái Bình Dương và BreastfeedLA hợp tác với Hiệp hội Quốc gia của các Văn Phòng Y tế Quận và Thành phố (NACCHO) dưới dự án Giảm Chênh lệch trong Việc Nuôi con bằng Sữa mẹ qua Chăm sóc Liên tục được tài trợ bởi Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh, Bộ phận về Dinh dưỡng, Hoạt động Thể chất và Béo phì (DNPAO) qua giấy phép số: 5 NU38OT000306-03-00. Các quan điểm được trình bày ở đây không nhất thiết phải đại diện cho các quan điểm của CDC



CÔNG THỨC 1

ĐẬU HỦ CHAY VỚI NƯỚC SỐT CHÂM

Khẩu phần: khoảng 24 miếng chả nhỏ

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Tổng thời gian: 35 phút

Ẩm thực: Món ăn Á Châu, Việt Nam

THÀNH PHẦN:

Chả Đậu hủ:

- Đậu hủ 14 oz
- 1-2 củ hành lá, cắt nhỏ
- 1 củ cà rốt, bào sợi hoặc nạo
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- Dầu (chẳng hạn như ô liu, bơ hoặc dầu mè)
- 3-4 muỗng canh bột bắp

Nước mắm:

- 1 muỗng canh chanh vắt hoặc nước cốt chanh
- 1 muỗng canh nước mắm
- 3 muỗng canh nước

Xì dầu giấm:

- 2 muỗng canh giấm
- 2 muỗng canh xì dầu nhạt muối
- 1 muỗng canh dầu mè



HƯỚNG DẪN:

Đối với đậu hủ:

- Lấy miếng đậu hủ ra khỏi gói và đặt lên thớt, chảo nướng hoặc hộp đựng. Đặt một ít khăn giấy lên trên miếng đậu hủ và dùng tay hoặc đáy dĩa ấn nhẹ xuống để loại bỏ nước thừa.
- Trong cái tô, dùng nĩa hoặc tay vò nát đậu hủ.
- Cho cà-rốt, hành lá và tỏi vào cùng với đậu hũ đã vò nát. Thêm bột bắp và trộn đều. Nếu hỗn hợp không đủ đặc, hãy cho thêm bột bắp.
- Nặn hỗn hợp thành những miếng chả.
- Đun nóng dầu trong chảo. Khi dầu nóng, cho chả vào chiên trên lửa vừa trong 5 phút hoặc đến khi chín vàng. Lật miếng chả lên và chiên mặt còn lại.

Đối với nước mắm:

- Cho nước mắm vào tô nhỏ.
- Trộn một lượng nhỏ chanh vắt hoặc nước cốt chanh và nước, và thêm nhiều hơn theo ý thích của bạn.

Đối với nước tương dấm:

- Cho nước tương, giấm và dầu mè vào một cái tô nhỏ.



CÔNG THỨC 2

TRỨNG HẤP BẰNG LÒ VI SÓNG

**Khẩu phần (trẻ sơ sinh và trẻ mới
biết đi): 1-2**

Thời gian chuẩn bị (chỉ dành cho trứng): 2 phút

Thời gian nấu (chỉ dành cho trứng): 2 phút

Tổng số thời gian (chỉ dành cho trứng): 4 phút

Ẩm thực: Á Châu, Trung Quốc

THÀNH PHẦN:

- 1 quả trứng
- Nước dùng gà ít muối 4 oz
- Hành lá cắt khúc
- 1/2 muỗng cà phê dầu mè
- 2 muỗng canh rau tùy chọn, chẳng hạn như nấm, cà-rốt, đậu Hà Lan, rau spinach (tùy chọn)
- 2 muỗng canh chất đậm đặc tùy chọn: thịt gà xay, thịt nạc heo xay, đậu hủ (tùy chọn)
- Dầu ô liu (nếu nấu thịt)



HƯỚNG DẪN:

Đối với thịt:

- *Nếu bạn muốn thêm thịt xay vào trứng, hãy làm theo các bước sau để nấu thịt trước:
 - Trong chảo, đun nóng dầu olive với lửa vừa.
 - Dùng thìa cho thịt xay vào chảo. Đánh tơi thịt ra và nấu cho đến khi chín vàng.

Đối với trứng:

- Thêm trứng và nước dùng trong một cái tô an toàn-cho lò vi sóng.
- Quậy cho đến khi trứng được đánh tan và trộn đều với nước dùng.
- Thêm thịt xay đã nấu chín, đậu hủ, nấm và rau củ (tùy ý).
- Lưu ý: Chỉ nên đổ hỗn hợp đến 1/2 tô thôi, vì khi nấu, trứng sẽ nổi phồng lên.
- Dùng khăn giấy phủ lên miệng tô.
- Đặt lò vi sóng của bạn ở một nửa công suất hoặc ~ 700 watt. Cho hỗn hợp trứng vào lò vi sóng từ 1.5 đến 2 phút hoặc cho đến khi trứng chín phân nửa và lắc nhẹ nếu sóng sánh. Vì mọi lò vi sóng đều khác nhau một chút, nếu trứng quá lỏng, hãy thêm thời gian nấu 30 giây. Để trứng chín nghỉ 1-2 phút để xong phần trứng hấp.
- Rắc hành lá và dầu mè lên trên và để trứng nguội trước khi dùng.
- Mẹo vui: dùng hành lá của bạn để làm mặt cười hoặc trang trí quả trứng!