

- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ trong 6 tháng đầu.
- Sau đó, do cơ thể trẻ phát triển nhanh, sữa mẹ không cung cấp đủ nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ. Cần cho trẻ **ĂN BỔ SUNG (ĂN DẶM) ĐÚNG** để trẻ có đủ chất dinh dưỡng và phát triển tốt.

Khi nào cho trẻ ăn bổ sung (ăn dặm)?

- Không ăn quá sớm (2 - 3 tháng tuổi): trẻ sẽ bị rối loạn tiêu hoá dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Không ăn quá muộn (sau 7 - 8 tháng): trẻ sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Nên cho trẻ ăn bổ sung từ tháng thứ 6.

Nguyên tắc cho trẻ ăn bổ sung

- Từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với từng loại thức ăn.
- Thực hiện "tô màu bát bột" với đầy đủ bốn nhóm thực phẩm và sử dụng các thực phẩm sẵn có tại địa phương.
- Số bữa ăn phù hợp với tháng tuổi trẻ.
- Đảm bảo vệ sinh thực phẩm khi chế biến, cho ăn ngay sau khi nấu.

CHO TRẺ ĂN BỔ SUNG (ĂN DẶM) NHƯ THẾ NÀO LÀ ĐÚNG?



BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG
DỰ ÁN PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM



HƯỚNG DẪN NUÔI DƯỠNG TRẺ

Từ 0 - 6 tháng tuổi

- Bú mẹ hoàn toàn. Cho bú bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày và đêm, ít nhất 8 lần 1 ngày.
- Không nên cho trẻ ăn uống thêm thức ăn gì khác.



Từ 6 - 12 tháng tuổi

- Trẻ bú mẹ bất cứ khi nào trẻ muốn, cả ngày và đêm.
- Cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) với các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Thực hiện "tô màu bát bột" với đầy đủ 4 nhóm thực phẩm.
- Bột với thịt (gà, lợn, bò) băm nhỏ hoặc cá, hoặc cua, hoặc tôm, hoặc đậu phụ hoặc trứng và rau xanh nghiền như rau ngót, bí ngô, rau dền, rau muống, cà rốt, bắp cải... VÀ một thìa mỡ hoặc dầu ăn.
- Cho trẻ ăn thêm hoa quả: chuối, đu đủ, xoài, hồng xiêm ...



+



3 bữa một ngày nếu trẻ còn bú mẹ



5 bữa một ngày nếu trẻ không bú mẹ

Từ 1 - 2 tuổi

- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ khi trẻ muốn.
- Cho trẻ ăn phối hợp nhiều loại thức ăn như sau: Cháo đặc, cơm nát hoặc bún, phở, mì với thịt (gà, lợn hoặc bò) ninh nhừ hoặc băm nhỏ hoặc tôm, cá, trứng VÀ rau xanh băm nhỏ (rau ngót, bí ngô, rau dền, rau muống, cà rốt, bắp cải ...) VÀ 1-2 thìa mỡ hoặc dầu. Cho trẻ ăn 4 bữa một ngày.
- Cho trẻ ăn thêm hoa quả : chuối, đu đủ, xoài, hồng xiêm ...



Từ 2 - 5 tuổi

- Cho trẻ ăn 3 bữa cùng gia đình, mỗi bữa từ 1 đến 2 bát, ưu tiên cho trẻ thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng như: thịt, cá, tôm, trứng, đậu và các loại rau xanh.
- Giữa các bữa chính cần cho trẻ ăn thêm 2 bữa phụ : sữa, bánh, chuối...
- Cho trẻ ăn thêm hoa quả: đu đủ, xoài, hồng xiêm ...

