

THỨC ĂN LÀM

TẠI NHÀ CHO BÉ



Lời Khuyên Làm Thức Ăn Tại Nhà Cho Bé

Làm thức ăn tại nhà cho con quý vị dễ hơn quý vị tưởng!

Bằng cách làm thức ăn tại nhà quý vị có thể tiết kiệm tiền, kiểm soát sự đa dạng và hình thức của thức ăn và tin tưởng rằng quý vị cho con mình ăn thức ăn tốt nhất có thể.

BẮT ĐẦU

Quý vị có thể đã có mọi dụng cụ mình cần để làm thức ăn cho bé.

Có thể sử dụng các dụng cụ nấu ăn thông thường để chế biến thức ăn có hình thức phù hợp:

- **Máy xay hoặc máy chế biến thức ăn** để nghiền thức ăn bao gồm thịt, rau củ và trái cây đến độ đậm đặc nhất.
- **Rây mịn** để nghiền trái cây đã nấu hoặc rất chín và một số rau củ. Đưa thức ăn qua rây bằng mặt sau của cái muỗng.
- **Máy nghiền hoặc máy xay thức ăn** cho bé để nghiền hầu hết các loại thức ăn đến mức thật mịn và nghiền thịt đến mức thô hơn.
- **Nĩa và/hoặc dao** có thể được dùng để chuẩn bị thức ăn cho các bé lớn hơn. Có thể nghiền thức ăn bằng nĩa hoặc sát nhỏ bằng dao.

Đảm bảo vệ sinh! Các bé sơ sinh có khả năng bị bệnh do thức ăn cao hơn trẻ em lớn hơn và người lớn.

Trước và sau khi chuẩn bị thức ăn cho bé, hãy rửa tay, đồ dùng, dụng cụ và khu vực làm việc bằng xà phòng và nước nóng.

CHUẨN BỊ THỨC ĂN

Rửa trái cây và rau củ tươi bằng nước máy sạch, lạnh và loại bỏ hạt, vỏ, và vỏ không ăn được. Có thể loại bỏ vỏ ăn được trước hoặc sau khi nấu.

Loại bỏ mỡ, xương sụn, da và xương ra khỏi thịt, gia cầm, và cá trước khi nấu. Có thể loại bỏ những bộ phận cứng và mỡ nhìn thấy được sau khi nấu.

Sử dụng những dụng cụ và thớt khác nhau đối với các sản phẩm từ động vật chẳng hạn như thịt, gia cầm và cá và các sản phẩm không từ động vật chẳng hạn như trái cây, rau củ và bánh mì.

Nấu thức ăn cho đến khi thức ăn mềm và nghiền đến độ đậm đặc phù hợp.

Để đạt được độ đậm đặc ít hơn, thêm nước dùng, sữa mẹ, sữa bột dành cho trẻ sơ sinh, nước trái cây hoặc nước lã vào thức ăn nghiền đã nấu.

NHỮNG THỨ CẦN NHỚ

- Không được thêm mật ong vào thức ăn của bé vì nó có thể gây ra một chứng bệnh rất nghiêm trọng. Không được cho các bé dưới 1 tuổi ăn mật ong.
- Không được cho bé ăn lòng trắng trứng cho đến khi bé được 1 tuổi vì có nguy cơ xảy ra phản ứng dị ứng.
- Không bao giờ được cho con bạn ăn các sản phẩm từ sữa làm từ sữa tươi, chưa tiệt trùng.
- Không được thêm muối, đường, xi rô, nước sốt, hay chất béo bổ sung (dầu, bơ, margarine, mỡ heo hoặc kem) vào thức ăn được chuẩn bị cho bé.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH CHO ĂN

Để thức ăn nguội trong 10-15 phút để không làm phỏng miệng bé. Sử dụng một cái muỗng sạch, kiểm tra nhiệt độ của thức ăn trước khi cho bé ăn.

Sử dụng một cái đĩa nhỏ để cho bé ăn. Bắt đầu bằng một lượng nhỏ. Quý vị luôn có thể thêm thức ăn nếu bé vẫn đói.

Bỏ bất kỳ phần thức ăn nào còn thừa trong đĩa của bé.

Không để các loại thức ăn vừa nấu ở nhiệt độ phòng trong hơn 2 giờ.

ĐÔNG LẠNH THỨC ĂN

Để đông lạnh thức ăn với số lượng theo khẩu phần, hãy thử một trong các cách sau đây:

Cách dùng khay làm đá: đổ thức ăn nghiền đã nấu vào khay làm đá; đậy bằng giấy quăn bằng nhựa và đông lạnh.

Cách dùng khay làm bánh bô 1-2 muỗng canh thức ăn nghiền đã nấu vào các khuôn riêng biệt trên khay làm bánh; đậy bằng giấy quăn bằng nhựa và đông lạnh.

Sau khi đã đông cứng, đặt các khối thức ăn đông lạnh hoặc miếng thức ăn đông lạnh vào một vật đựng có dán nhãn là để đông lạnh hoặc túi đông vào tủ đông.

Sử dụng thức ăn đông lạnh trong vòng một tháng.

KHI SẴN SÀNG SỬ DỤNG THỨC ĂN ĐÔNG LẠNH DÀNH CHO BÉ

Rã đông thức ăn trong tủ lạnh hoặc bằng nước máy lạnh. Không được rã đông thức ăn cho bé ở nhiệt độ phòng hoặc nước không lưu thông.

Bảo quản thịt, gia cầm hoặc cá đã rã đông trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 24 giờ. Có thể bảo quản các loại thức ăn khác đã rã đông dành cho bé trong tủ lạnh trong 48 giờ.

Hâm lại kỹ thức ăn làm tại nhà cho bé đã ướp lạnh hoặc đông lạnh trước khi con bé ăn.

Khuấy thức ăn và kiểm tra nhiệt độ bằng một cái muỗng sạch.

Bỏ bất kỳ phần thức ăn nào còn thừa trong đĩa của bé.

Không được tái đông lạnh thức ăn cho bé đã rã đông.

Tài nguyên: Dinh Dưỡng và Cách Cho Trẻ Sơ Sinh Ăn. Hướng Dẫn Sử Dụng trong Các Chương Trình WIC và CSF, <http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide>



CÀ RỐT

ĐÃ NẤU CHÍN

4:00 CHIỀU 9-26-11

BẢO QUẢN THỨC ĂN

Bỏ thức ăn làm tại nhà dành cho bé vào tủ lạnh hoặc tủ đông ngay sau khi nấu.

Đậy hoặc quăn tất cả thức ăn sẽ được bảo quản và dán nhãn có ghi ngày và giờ chuẩn bị thức ăn.

Sử dụng thịt và lòng đỏ trứng ướp lạnh trong vòng 24 giờ. Sử dụng các thức ăn được chuẩn bị tươi khác trong vòng 48 giờ.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi của Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) qua số 573-751-6204.

Người khiếm thính và khiếm thanh có thể gọi số 711

HÃNG SỞ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ/CUNG CẤP CƠ HỘI CÔNG BẰNG Các dịch vụ được cung cấp dựa trên cơ sở không phân biệt đối xử. WIC-128 Vietnamese (07/12)