MỤC LỤC

Giới thiệu
Giai đoạn 0 – 6 tháng tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Lời khuyên

Giai đoạn 5 – 6 tháng tuổi: Bắt đầu ăn dặm
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Giai đoạn 7 – 8 tháng tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Giai đoạn 9 – 11 tháng tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Giai đoạn 12 – 18 tháng tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Giai đoạn 18 tháng – 3 tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Giai đoạn 3 – 6 Tuổi
- Chế độ dinh dưỡng
- Thực đơn mẫu
- Lời khuyên

Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Chế độ ăn dặm kiểu Nhật, hay còn gọi là Rinyushoku (□□□), là một phương pháp ăn dặm phổ biến tại Nhật Bản, được thiết kế để giúp trẻ nhỏ làm quen với các loại thực phẩm khác nhau một cách từ từ và an toàn. Phương pháp này không chỉ giúp trẻ phát triển thói quen ăn uống lành mạnh mà còn giúp trẻ làm quen với các món ăn truyền thống của Nhật Bản từ sớm. Bài viết này sẽ hướng dẫn chi tiết cách thực hiện chế độ ăn dặm kiểu Nhật cho bé từ 0 tháng tuổi đến 6 tuổi, kèm theo các ví dụ cụ thể về thực đơn và những lưu ý quan trọng.

Giai đoạn 0 – 6 tháng tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Trong giai đoạn này, sữa mẹ hoặc sữa công thức là nguồn dinh dưỡng chính cho bé. Sữa mẹ cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của bé và giúp tăng cường hệ miễn dịch.

Lời khuyên

- Cho bé bú theo nhu cầu: Bé nên được bú mẹ hoặc sữa công thức theo nhu cầu, không cần theo lịch trình cố định.
- Bổ sung vitamin D: Nếu bé bú mẹ hoàn toàn, cần bổ sung vitamin D hàng ngày.

Giai đoạn 5 – 6 tháng tuổi: Bắt đầu ăn dặm

Chế độ dinh dưỡng

Bé bắt đầu làm quen với thức ăn dặm từ khoảng 5 – 6 tháng tuổi sau khi kiểm tra sức khỏe định kỳ. Thức ăn dặm trong giai đoạn này chủ yếu là các loại thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa như cháo loãng, rau củ nghiền, và đậu phụ.

Thực đơn mẫu

- Cháo loãng (Jubai Gayu): Cháo nấu với tỉ lệ 1 phần gạo và 10 phần nước.
- Rau củ nghiền: Cà rốt, bí đỏ, khoai tây nghiền nhuyễn.
- Đậu phụ mềm: Đậu phụ nghiền nhuyễn.

Lời khuyên

- Giới thiệu từng loại thực phẩm một: Để theo dõi phản ứng dị ứng của bé.
- Không thêm muối hoặc đường: Thức ăn của bé không nên có muối hoặc đường để bảo vệ thận và răng của bé.

Giai đoạn 7 – 8 tháng tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Bé bắt đầu làm quen với các loại thực phẩm có kết cấu dày hơn và bắt đầu học cách nhai. Thực phẩm trong giai đoạn này bao gồm cháo đặc hơn, rau củ cắt nhỏ, và các loại đạm như cá trắng và thịt gà.

Thực đơn mẫu

- Cháo đặc (Nanabai Gayu): Cháo nấu với tỉ lệ 1 phần gạo và 7 phần nước.
- Cá trắng hấp nghiền: Cá tuyết, cá bơn hấp và nghiền nhuyễn.
- Đậu phụ cắt nhỏ: Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ.

Lời khuyên

- Tăng dần độ đặc của thức ăn: Giúp bé làm quen với việc nhai và nuốt thức ăn đặc hơn.
- Giới thiệu thêm các loại thực phẩm mới: Để bé làm quen với nhiều hương vị và kết cấu khác nhau.

Giai đoạn 9 – 11 tháng tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Bé bắt đầu ăn ba bữa chính mỗi ngày và có thể ăn các loại thực phẩm có kết cấu mềm như chuối chín, khoai tây nghiền, và thịt gà xé nhỏ.

Thực đơn mẫu

- Yaki Udon: Mì udon xào nhẹ, cắt nhỏ.
- Trứng chiên với cá hấp: Trứng chiên với cá hấp cắt nhỏ.
- Đậu nành luộc trộn sữa chua: Đậu nành luộc, cắt nhỏ và trộn với sữa chua không đường.

Lời khuyên

- Khuyến khích bé tự ăn: Giúp bé phát triển kỹ năng vận động tinh và phối hợp tay mắt.
- Giữ bữa ăn vui vẻ và không áp lực: Để bé cảm thấy thoải mái và hứng thú với việc ăn

uống.

Giai đoạn 12 – 18 tháng tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Bé có thể ăn các loại thực phẩm giống như người lớn nhưng với lượng ít hơn và ít gia vị hơn. Thực phẩm trong giai đoạn này bao gồm cơm, súp miso, và các loại rau củ nấu chín mềm.

Thực đơn mẫu

- Onigiri nhỏ: Cơm nắm nhỏ bọc rong biển.
- Súp miso với đậu phụ: Súp miso nhẹ với đậu phụ cắt nhỏ.
- Trứng cuộn với rau củ: Trứng cuộn với bông cải xanh và hành tây cắt nhỏ.

Lời khuyên

- Cho bé ăn cùng gia đình: Giúp bé học cách ăn uống và giao tiếp trong bữa ăn.
- Tránh các thực phẩm có nguy cơ gây nghẹn: Như nho nguyên quả, cà rốt sống, và các loại hạt.

Giai đoạn 18 tháng – 3 tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Bé tiếp tục ăn ba bữa chính mỗi ngày và có thể ăn các loại thực phẩm có kết cấu phức tạp hơn như thịt, cá, và các loại rau củ nấu chín mềm.

Thực đơn mẫu

- Cơm với cá hồi nướng: Cơm trắng với cá hồi nướng cắt nhỏ.
- Súp rau củ: Súp nấu từ cà rốt, khoai tây, và bông cải xanh.
- Trái cây tươi: Chuối, táo cắt nhỏ.

Lời khuyên

- Khuyến khích bé thử nhiều loại thực phẩm khác nhau: Để bé không kén ăn và có chế độ ăn đa dạng.
- Giữ bữa ăn vui vẻ và không áp lực: Để bé cảm thấy thoải mái và hứng thú với việc ăn uống.

Giai đoạn 3 – 6 Tuổi

Chế độ dinh dưỡng

Bé có thể ăn các loại thực phẩm giống như người lớn nhưng với lượng ít hơn và ít gia vị hơn. Thực phẩm trong giai đoạn này bao gồm cơm, súp miso, và các loại rau củ nấu chín mềm.

Thực đơn mẫu

- Cơm với cá hồi nướng: Cơm trắng với cá hồi nướng cắt nhỏ.
- Súp rau củ: Súp nấu từ cà rốt, khoai tây, và bông cải xanh.
- Trái cây tươi: Chuối, táo cắt nhỏ.

Lời khuyên

- Khuyến khích bé thử nhiều loại thực phẩm khác nhau: Để bé không kén ăn và có chế độ ăn đa dạng.
- Giữ bữa ăn vui vẻ và không áp lực: Để bé cảm thấy thoải mái và hứng thú với việc ăn uống.

Kết luận

Chế độ ăn dặm kiểu Nhật không chỉ giúp bé phát triển thói quen ăn uống lành mạnh mà còn giúp bé làm quen với các món ăn truyền thống của Nhật Bản từ sớm. Việc thực hiện chế độ ăn này đòi hỏi sự kiên nhẫn và sự quan tâm từ phía ba mẹ, nhưng sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sự phát triển toàn diện của bé.

Tài liệu tham khảo

1. Baby Food in Japan • Just One Cookbook
2. Your baby’s first solid foods – NHS
3. Meal Planning | MyPlate