MỤC LỤC

Giới thiệu chế độ ăn dặm tự chỉ huy
Lợi ích của chế độ ăn dặm tự chỉ huy
Hướng dẫn thực hiện chế độ ăn dặm tự chỉ huy
- Từ 0 đến 6 tháng tuổi
- Từ 6 đến 12 tháng tuổi
- Từ 1 đến 2 tuổi
- Từ 2 đến 6 tuổi

Lời khuyên và lưu ý
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu chế độ ăn dặm tự chỉ huy

- Chế độ ăn dặm tự chỉ huy (Baby-Led Weaning – BLW) là phương pháp cho phép trẻ tự ăn các loại thực phẩm rắn từ khi bắt đầu ăn dặm, thay vì sử dụng các loại thức ăn nghiền nhuyễn hoặc xay nhuyễn.
- Phương pháp này giúp trẻ phát triển kỹ năng tự ăn, khám phá các loại thực phẩm và học cách điều chỉnh lượng thức ăn theo nhu cầu của mình.

Lợi ích của chế độ ăn dặm tự chỉ huy

1. Phát triển kỹ năng vận động tinh: Trẻ học cách tự ăn, phát triển kỹ năng phối hợp tay-mắt và kỹ năng nhai.
2. Học cách tự điều chỉnh: Trẻ tự ăn không bị ép ăn nhiều hơn nhu cầu, giúp học cách nhận biết khi no và đói.
3. Khám phá đa dạng thực phẩm: Trẻ được tiếp xúc với nhiều loại thực phẩm và kết cấu khác nhau, giúp phát triển khẩu vị đa dạng.
4. Tiết kiệm thời gian và chi phí: Không cần mua thức ăn dặm sẵn hoặc tốn thời gian xay nhuyễn thức ăn.
5. Tham gia bữa ăn gia đình: Trẻ có thể ăn cùng gia đình, tạo thói quen ăn uống lành mạnh

từ sớm.

Hướng dẫn thực hiện chế độ ăn dặm tự chỉ huy

Từ 0 đến 6 tháng tuổi

- Chỉ sử dụng sữa mẹ hoặc sữa công thức: Trong giai đoạn này, sữa mẹ hoặc sữa công thức là nguồn dinh dưỡng chính và duy nhất cho trẻ.
- Bổ sung vitamin D: Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn, cần bổ sung vitamin D hàng ngày.

Từ 6 đến 12 tháng tuổi

6 – 8 tháng tuổi

- Bắt đầu với thực phẩm mềm: Các loại thực phẩm như rau củ nấu chín, trái cây mềm (chuối, bơ), và các loại thực phẩm dễ cầm nắm như bánh mì mềm, mì ống nấu chín.
- Thực đơn mẫu:
  - Bữa sáng: Chuối cắt lát, bánh mì nướng mềm.
  - Bữa trưa: Cà rốt nấu chín, bơ nghiền.
  - Bữa tối: Mì ống nấu chín, thịt gà xé nhỏ.

8 – 12 tháng tuổi

- Thêm các loại thực phẩm khác: Bắt đầu giới thiệu các loại thực phẩm có kết cấu phức tạp hơn như thịt nấu chín, cá, trứng, và các loại đậu.
- Thực đơn mẫu:
  - Bữa sáng: Trứng luộc, bánh mì nướng.
  - Bữa trưa: Cá hồi nấu chín, khoai tây nghiền.

- Bữa tối: Thịt bò xé nhỏ, rau củ nấu chín.

Từ 1 đến 2 tuổi

- Tiếp tục giới thiệu đa dạng thực phẩm: Bao gồm các loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, thịt, cá, và các sản phẩm từ sữa.
- Thực đơn mẫu:
  - Bữa sáng: Yến mạch nấu chín với trái cây tươi.
  - Bữa trưa: Gà nướng, rau củ hấp.
  - Bữa tối: Cơm, cá hồi nướng, rau xanh.

Từ 2 đến 6 tuổi

- Khuyến khích tự lập: Trẻ có thể tự chọn và ăn các loại thực phẩm từ bữa ăn gia đình.
- Thực đơn mẫu:
  - Bữa sáng: Trứng chiên, bánh mì nướng, trái cây tươi.
  - Bữa trưa: Thịt gà nướng, rau củ hấp, cơm.
  - Bữa tối: Mì Ý với sốt cà chua và thịt bò, rau xanh.

Lời khuyên và lưu ý

1. An toàn thực phẩm: Luôn giám sát trẻ khi ăn, tránh các loại thực phẩm có nguy cơ gây nghẹn như nho nguyên quả, hạt, và các loại thực phẩm cứng.
2. Giới thiệu thực phẩm mới: Giới thiệu từng loại thực phẩm mới một cách từ từ, theo dõi phản ứng dị ứng.
3. Không ép trẻ ăn: Tôn trọng tín hiệu no và đói của trẻ, không ép trẻ ăn nhiều hơn nhu cầu.
4. Tạo môi trường ăn uống thoải mái: Tạo môi trường ăn uống vui vẻ, không có sự phân tâm như điện thoại hoặc TV.

Tài liệu tham khảo

1. Healthy Eating Research
2. Cleveland Clinic
3. Johns Hopkins Medicine
4. NCT
5. Parents

Chế độ ăn dặm tự chỉ huy không chỉ giúp trẻ phát triển kỹ năng tự ăn mà còn tạo nền tảng cho thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời. Hy vọng bài viết này sẽ giúp các bậc cha mẹ có thêm kiến thức và tự tin hơn trong việc áp dụng phương pháp này cho con mình.