3 Cách Cất Giữ và Sự An Toàn

Một Vài Bí Quyết Nên Nhớ Về Cách Cho Ăn

- Luôn luôn đút cho em bé ăn bằng muỗng. Bỏ thức ăn vào bình cho bú sẽ có hại cho em bé.
- Tập cho em ăn nhiều món khác nhau từ từ. Chỉ tập cho con của bạn ăn một tuần một món mới. Bạn có thể trộn chung hai món ăn với nhau sau khi em đã ăn riêng từng món.
- Để cho con của bạn chọn món nào em thích và món nào em không thích. Đừng cho con của bạn phải ăn những món mà bạn thích.
- Ăn chung với con của bạn và làm cho giờ ăn được vui nhộn và thoải mái.
- Tìm những thức ăn của em bé chỉ có riêng một thứ thí dụ như cà rốt hay bí.

Bí Quyết để Cất Giữ Thức Ăn An Toàn

- Múc phần ăn của em bé sẽ ăn vào một tô nhỏ. Cho em ăn từ trong hũ sẽ làm cho phần còn lại mau hư.
- Đậy nắp hũ thức ăn thật chặt và cất ngay vào tủ lạnh.
- Luôn luôn dùng muỗng sạch khi lấy thức ăn ra từ trong hũ.
- Ăn những thức ăn dư đã cất trong vòng 2-3 ngày hoặc bỏ đi.

Washington State WIC Nutrition Program

Được soạn thảo bởi Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Massachusetts
Được cập nhật bởi Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.
Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-036 April 2008 Vietnamese

BẠN CHO EM BÉ CỦA BẠN ĂN NHƯ THẾ NÀO?

Dễ như đếm 1,2,3...

1 Nấu Thức Ăn Cho Em Bé Ở Nhà

2 Mua Thức Ăn Sẵn Cho Em Bé Trong Hũ

3 Cách Cất Giữ và Sự An Toàn

1 Nấu Thức Ăn Cho Em Bé Ở Nhà

Nên làm thức ăn cho con của bạn ở nhà. Thức ăn em bé làm ở nhà là điều tốt, vì như vậy sẽ bớt tốn kém tiền mua thực phẩm và sẽ giúp cho con của bạn quen với những món ăn mà gia đình thường ăn!

Bạn cần những vật dụng gì để làm thức ăn cho em bé!

- Cần nĩa hoặc máy xay hay máy nghiền.

Hãy Làm Đúng Cách!

- Rửa tất cả những vật dụng bằng nước nóng có xà bông. Xả sạch và lau khô.
- Chuẩn bị sẵn trái cây và rau quả bằng cách rửa sạch và gọt vỏ; cắt bỏ cuống, lấy hết hột ra.
- Chuẩn bị sẵn thịt bằng cách lọc bỏ hết xương, da và chỗ có mỡ.
- Đổ rau quả và trái cây đóng hộp ra rổ và xả sạch.

Nấu Chín, Để Nguội, & Nghiền Nát...

- Hấp hoặc luộc thức ăn cho đến khi chín mềm.
- Để cho thức ăn nguội với nhiệt độ bình thường trong nhà.
- Nghiền, vắt lấy nước hoặc xay nát thức ăn bằng cách cho vào một chút nước từ thức ăn, sữa mẹ hoặc sữa hộp cho đến khi thức ăn mịn nhuyễn.

ĐỪNG CHO đường, mật ong, nước đường đặc (maple syrup), nước đường Karo, muối, tiêu, lá thơm, đồ gia vị, mỡ hoặc dầu. Những thứ này không cần thiết và có thể có hại cho con của bạn.

2 Mua Thức Ăn Sẵn Cho Em Bé Trong Hũ

Những Giai Đoạn Của Thức Ăn Em Bé:

Những Thức Ăn Ở Giai Đoạn Đầu...

- Riêng một loại rau quả, trái cây, và cereal dành cho trẻ sơ sinh.
- Thức ăn phải thật nhuyễn.
- Là loại thức ăn đặc cho con của bạn bắt đầu tập ăn, thường là khoảng 6 tháng.
- Có thể có nước và/hoặc vitamin C.

Những Thức Ăn Ở Giai Đoạn Hai và Ba...

- Gồm có trái cây, rau quả, cereal, thịt, và món ăn tối.
- Thích hợp cho trẻ sơ sinh trong khoảng từ 6 đến 10 tháng:
  6 đến 8 tháng: trái cây, rau quả, cereal
  8 đến 10 tháng: thịt, món ăn tối, trái cây, rau quả, cereal
- Thức ăn đặc hơn và có thể ăn những miếng hoặc cục nhỏ.

Có rất nhiều thức ăn của em bé có cho những chất làm cho em không thích thí dụ như...

- Nhân bột khoai mì, bột gạo và bột khoai tây, làm cho thức ăn đặc thêm nhưng có rất ít chất dinh dưỡng cho con của bạn.
- Cho thêm chất ngọt thí dụ như đường, nước đường đặc (corn syrup), chất ngọt maltose và sucrose.
- Cho thêm muối hoặc chất mặn. Trẻ nhỏ thích những thức ăn có mùi vị tự nhiên và không cần bỏ thêm muối.

Đọc kỹ nhãn hiệu các thức ăn để chọn đúng khi mua thức ăn cho em bé.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team