

Những Ý tưởng cho Bữa ăn chính và Bữa ăn nhẹ cho Trẻ 1 đến 3 Tuổi

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

Các bữa ăn chính và bữa ăn phụ vào thời gian cố định là điều quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển của con bạn. Hãy cho con bạn ăn 3 bữa ăn chính với khẩu phần nhỏ và 2 đến 3 bữa ăn phụ vào khoảng cùng thời gian mỗi ngày. Điều này sẽ giúp trẻ hình thành những thói quen lành mạnh và đáp ứng nhu cầu về năng lượng và dinh dưỡng của trẻ.

Tôi nên cho con tôi ăn những loại thức ăn gì?

Cho con bạn ăn cùng những loại thức ăn mà bạn và gia đình bạn thích. Bao gồm nhiều loại rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu protein để giúp trẻ tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh.

Sắt, canxi, vitamin D và các chất béo lành mạnh là những dưỡng chất quan trọng cho trẻ nhỏ.

Thường xuyên cho con bạn ăn những loại thức ăn có chứa:

- **Sắt:** thịt nạc, cá, thịt gia cầm, ngũ cốc bổ sung chất sắt, trứng, hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng, bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed), rau có màu xanh đậm, thực phẩm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt
- **Canxi:** sữa, sữa chua, sữa chua kefir, phô mai, sữa đậu nành bổ sung chất dinh dưỡng (cho trẻ dùng sau 2 tuổi), đậu phụ có bổ sung canxi, cá đóng hộp có xương, hạt đậu, một số loại rau có màu xanh đậm
- **Vitamin D:** các loại cá béo như cá hồi (salmon) và cá hồi vân (rainbow trout), sữa bò, sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất (cho trẻ dùng sau 2 tuổi), lòng đỏ trứng, bơ thực vật mềm
- **Chất béo lành mạnh:** đậu phụ cứng, bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed), cá hồi, trái bơ, sốt hummus, dầu thực vật lỏng như cải dầu và ô liu

Chế biến thức ăn với rất ít hoặc không thêm muối hoặc đường.

Có những ý tưởng nào cho bữa ăn nhẹ cho con tôi?

Món mặn

- Những miếng thịt bò, thịt gà hoặc đậu phụ đã nấu chín và rau củ nấu mềm có kích cỡ nhỏ vừa miệng còn thừa từ bữa ăn trước
- Phô-mai bào sợi hoặc phô-mai cắt miếng vuông nhỏ ăn kèm bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt và quả nho được cắt nhỏ
- Trái bơ nghiền phết trên bánh mì nướng (toast) nguyên hạt
- Bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed) phết mỏng trên các bánh quy giòn (crackers) nguyên hạt với các lát chuối ở bên trên
- Các miếng hình tam giác bánh mì pita nguyên hạt và sốt chấm (dip) làm từ hạt đậu và dưa leo cắt nhỏ

Món ngọt

- Sinh tố trái cây làm từ sữa hoặc sữa chua và trái cây tươi hoặc đông lạnh
- Kem que tự làm với sữa chua và trái cây
- Bánh nướng xốp (muffin) làm từ ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm sốt táo (apple sauce)
- Sữa chua parfait làm từ sữa chua, các miếng trái cây tươi mềm và ngũ cốc nguyên hạt

Có những ý tưởng nào cho các bữa ăn chính cho con tôi?

Bữa sáng

- Dosa (một loại bánh kẹp làm từ gạo lên men và bột đậu lăng) ăn kèm với món hầm đậu lăng
- Trứng ốp-la (omelet) nhỏ hoặc trứng bác (scrambled eggs) ăn với rau củ thái nhỏ và bánh mì nướng nguyên hạt

- Bột yến mạch với sữa và sốt táo
- Bánh kếp (pancake) hoặc bánh quế (waffle) nguyên hạt có phết lớp mỏng bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed)

Bữa trưa hoặc Bữa tối

- Gạo lứt ăn kèm với các miếng cá và cà-rốt nấu chín
- Xúp (cháo gạo) ăn cùng với các miếng thịt, thịt gà hoặc cá nhỏ và cải làn (bông cải xanh Trung Quốc) nấu chín mềm
- Xúp cá ăn kèm với các bánh mì que nguyên hạt
- Pizza làm từ bánh mì pita lúa mì nguyên cám hoặc bánh nướng xốp kiểu Anh (English muffin), phủ sốt cà chua, phô mai và ớt chuông cắt nhỏ
- Các miếng hình tam giác bánh mì kẹp (sandwich) salad trứng, cá ngừ, cá hồi hoặc thịt gà, ăn kèm với trái cây cắt nhỏ
- Thịt gà và rau củ xào ăn kèm với cơm gạo lứt
- Mì ống macaroni nguyên hạt và phô-mai kèm với cá ngừ và đậu Hà Lan
- Mì ống (pasta) nguyên hạt với sốt thịt ăn kèm với dưa leo cắt nhỏ
- Bánh bắp/ngô tortilla nguyên hạt có nhân là thịt xay, phô mai và trái bơ

Những Ý tưởng với Protein từ Thực vật

Hướng dẫn về thực phẩm của Canada gợi ý nên ăn nhiều loại thực phẩm giàu protein, đặc biệt là những loại có nguồn gốc từ thực vật. Cố gắng cung cấp protein từ thực vật hàng ngày. Chọn từ đậu Hà Lan, hạt đậu, đậu lăng, đậu phụ, bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed).

- Hạt đậu bở lò và sốt guacamole với bánh taco mềm hoặc bánh mì nướng nguyên hạt
- Cà ri đậu gà ăn kèm cơm gạo lứt
- Món súp hầm làm từ đậu tây (kidney bean) và đậu lăng, ăn kèm với bánh mì ngô
- Các miếng đậu phụ nấu chín và mì ống (pasta) nguyên hạt kèm sốt cà chua
- Dahl (đậu lăng hầm) với cà rốt bào sợi và cơm gạo lứt

- Sốt hummus (sốt làm từ đậu gà và vừng/mè), bánh mì pita làm từ lúa mì nguyên cám và cà chua thái hạt lựu
- Shepherd's pie làm bằng đậu lăng
- Cà ri Thái đậu gà nấu với sốt đậu phộng ăn kèm mì sợi
- Xúp rau củ, đậu Hà Lan tách đôi hoặc hạt đậu ăn kèm với bánh quy giòn nguyên hạt

Để biết thêm các ý tưởng cho món ăn chính và món ăn nhẹ, hãy xem cơ sở dữ liệu công thức nấu ăn theo hướng dẫn về thực phẩm của Canada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>.

Tôi có thể giúp con nhỏ của tôi ăn uống an toàn bằng cách nào?

Trẻ nhỏ có nguy cơ bị hóc nghẹn cao hơn. Luôn ở cạnh con bạn khi bé đang ăn hoặc uống và học cách hỗ trợ nếu bé bị hóc nghẹn.

Chế biến thức ăn cho con bạn theo những cách nhằm giảm nguy cơ bé bị hóc nghẹn. Ví dụ:

- Cắt các loại thực phẩm tròn như nho, cà chua bi và các loại quả mọng (berries) lớn như quả việt quất (blueberry) thành những miếng nhỏ hơn
- Bào hoặc thái nhỏ cà rốt sống và táo
- Phết mỏng bơ đậu phộng/lạc hoặc các loại bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed) khác lên bánh quy giòn (cracker) hoặc bánh mì. Một cục bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed) có thể tạo thành một "nút chặn" gây bít đường thở của trẻ.

Để Biết Thêm Thông tin

- [HealthLinkBC File #69d Giúp Trẻ 1 đến 3 Tuổi Ăn Tốt](#)
- [HealthLinkBC File #110b Ngăn ngừa Hóc nghẹn cho Em bé và Trẻ nhỏ](#)
- [Thông tin về An toàn Thực phẩm của Bộ Y tế Canada dành cho trẻ từ 5 tuổi trở xuống](#)

Nếu bạn có thắc mắc về lượng thức ăn của con bạn, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lắng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.