

## Các hướng dẫn làm món ăn cho con quý vị 6 - 9 Tháng Tuổi

Tài liệu hướng dẫn này cung cấp thông tin về việc làm các món ăn cho đứa con 6 đến 9 tháng tuổi của quý vị và gồm có một vài gợi ý các món ăn đơn giản.

Trước tiên, hãy thử các món ăn đơn giản mà gia đình vẫn thường hay ăn. Các món ăn này thì mới và tốt cho con quý vị, cho nên quý vị không cần phải thêm bất cứ đường, muối hoặc gia vị nào khác.

- 1. Hãy bắt đầu cho ăn thức ăn đặc một hoặc hai lần một ngày. Khi con quý vị được khoảng 9 tháng tuổi, hãy cho ăn từ 2 đến 3 bữa ăn chính và từ 1 đến 2 bữa ăn dặm mỗi ngày. Cho con quý vị ăn thực phẩm có các chất liệu khác nhau, kể cả thực phẩm xay nhuyễn, nghiền nát, thức ăn mềm và thức ăn nhỏ dùng tay bốc ăn được, chẳng hạn như trái cây chín mềm.
- 1. Hãy cùng ăn với con của quý vị bất cứ khi nào có thể; trẻ học ăn bằng cách quan sát quý vị. Không bao giờ để trẻ ăn một mình mà không có người coi chừng.

### Làm Thức Ăn Em Bé

#### Rau củ

Rửa sạch và gọt vỏ rau quả củ; tách bỏ hạt hoặc vỏ. Cắt thành từng miếng nhỏ và hấp bằng nước sôi. Hoặc, rửa sạch rau quả củ, sau đó dùng nĩa đâm vào một vài nơi trên đó và nấu cho đến khi chín mềm. Lột bỏ vỏ. Đặt rau củ quả đã nấu chín vào một cái tô, cho thêm chút nước vào và dùng nĩa hoặc đồ nghiền khoai tây để nghiền nát.

#### Trái cây

Lựa trái cây đã chín. Rửa sạch và gọt vỏ, sau đó tách bỏ hạt và vỏ. Cắt thành từng miếng nhỏ. Trái cây mềm như chuối, trái bơ và trái đào có thể nghiền nát bằng nĩa hoặc bằng dụng cụ nghiền khoai tây. Nấu chín trước loại trái cây cứng như táo. Rửa sạch và gọt vỏ, sau đó bỏ hạt và vỏ. Thái hoặc cắt thành từng miếng nhỏ, và nấu với một ít nước cho đến khi mềm. Dùng nĩa hoặc dụng cụ nghiền khoai tây để nghiền nhuyễn.

## Thịt và Các Thứ Thay Thế Cho Thịt

Thịt nên xay nhuyễn, và có thể nấu hoặc kho hay rim. Cá có thể kho hoặc nướng lò; khi đã chín, gỡ bỏ da và xương trước khi dùng nĩa nghiền nát cá. Thịt và cá thường dễ cho em bé ăn hơn nếu trộn chung với các thực phẩm khác như cơm hoặc khoai tây. Các loại đậu đã nấu chín như (như đậu hình quả thận) và đậu lăng (lentil) hoặc trứng đã luộc chín có thể dùng nĩa hoặc đồ nghiền khoai tây để nghiền nát. Thêm vào chút nước cho mềm.

## Các Công Thức Món Ăn Quý Vị Có Thể Thử

### Cháo (Cháo Ăn Ngon Miệng Nấu Bằng Gạo)

½ tách	gạo (chưa nấu chín)	125 mL
5 tách	nước	1.25 L
¼ lb	thịt băm (bò, heo, cừu) hoặc cá hay gà đã gỡ bỏ xương	120 g

Vo gạo và cho gạo vào nồi; cho thêm nước vào. Đậy nắp lại, và nấu sôi. Giảm lửa và ninh nhỏ lửa trong 30 phút, thỉnh thoảng quậy đều. Cho thịt vào và quậy đều để thịt rời ra thành từng miếng nhỏ. Nấu cho đến khi sôi. Giảm lửa và để lửa riu riu trong 30 phút. Thêm hoặc bớt nước tùy theo muốn nấu cháo đặc hoặc cháo loãng.

### Thịt Với Khoai Tây Và Cà Chua

½ lb	thịt băm (bò hoặc cừu)	225 g
1 tách	cà chua xắt miếng vuông	250 mL
1	khoai lang nấu chín (luộc hoặc nướng lò)	1

Thịt đỏ cho vào chảo trong 5 phút hoặc cho đến khi đã chín hẳn. Cho thêm cà chua vào và nấu thêm 10 phút nữa, thỉnh thoảng quậy đều. Lột bỏ vỏ khoai lang. Nghiền khoai, và cho vào chảo. Trộn chung các thứ với nhau và nấu thêm trong 10 phút.

## Cá Đút Lò

8 - 10 oz cá miếng nạc mỏng không xương 225-300 g

Mở lò hâm cho nóng trước đến 190°C (375°F). Đặt cá vào giấy nhôm; gói lại và bịt kín. Nướng cá trong lò trong 20 phút hoặc cho đến khi cá đã thật chín hẳn. Thịt của cá lúc này đã tơi ra dễ dàng. Mở bao gói giấy nhôm ra và để nguội. Chan nước cá lên cơm. Bỏ da cá và dùng tay để lấy xương cá ra. Ăn với cơm.

## Để Dành Thức Ăn

- ▮ Sau khi quý vị đã làm bất cứ một món ăn nào, quý vị có thể cất trong tủ lạnh từ 1 đến 2 ngày.
- ▮ Nếu thức ăn nhiều hơn con quý vị có thể ăn trong 1 đến 2 ngày, quý vị có thể làm đông thức ăn thành từng phần nhỏ. Cho thức ăn vào khay đá và để đông lạnh. Cất các khối vuông thức ăn vào trong túi đông lạnh hoặc hộp đựng. Dán nhãn túi hoặc hộp đựng thức ăn cho biết là món gì và ngày nấu món đó và dùng trong vòng 3 tháng.



## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

### [Các tài liệu HealthLinkBC Files](#)

- ▮ [Thức Ăn Đầu Tiên Của Em Bé - HealthLink BC File #69c](#)
- ▮ [Giúp Đưa Con 1 Đến 3 Tuổi Của Quý Vị Ăn Uống Tốt - HealthLink BC File #69d](#)
- ▮ [Sáng Kiến Làm Các Món Ăn Cho Bữa Ăn Chính Và Ăn Dặm Cho Đứa Con 1 Đến 3 Tuổi Của Quý Vị - HealthLink BC File #69e](#)

Các Tờ Chỉ Dẫn về Các Dịch Vụ Dinh Dưỡng có sẵn để gửi bằng thư đến nhà (gọi **8-1-1**) hoặc [trực tuyến trên mạng](#):

- ▮ [Thực Phẩm Có Thể Bốc Ăn Bằng Tay Dành Cho Em Bé 6 - 12 Tháng Tuổi](#)
- ▮ [Các Công Thức Làm Món Ăn Cho Đứa Con 9 - 12 Tháng Tuổi Của Quý Vị](#)

Vi: Recipes for Your Baby (6-9 months)

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.  
Updated: 2017-11-09 | PAGE 3 of 4

---

I [Cho Con Quý Vị Ăn: Các Món Ăn Làm Mẫu Dành Cho Em Bé Từ 6 Đến 12 Tháng Tuổi](#)

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Ghi chú

---

---

---

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.