

Trung tâm Dinh Dưỡng Trẻ Em
TP. HỒ CHÍ MINH

Nuôi con



Mau lớn

NUÔI XUẤT BẢN ĐINH NỮ

NUÔI CON MAU LỎN

$$\begin{array}{r} 1\text{ TL} \\ + 59\text{ mm} \\ \hline 60\text{ TL} \\ 6\text{ TL} \end{array}$$

BS NGUYỄN THỊ KIM HƯNG (CHỦ BIÊN)
BS NGUYỄN THỊ NGỌC HƯƠNG
BS LÊ KIM HUỆ
KS TRƯƠNG THỊ NHÀN

Nuôi con mau lớn

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời nói đầu

"Em chỉ có một đứa con, tất cả các sách nuôi con em đều đã đọc và làm theo, vậy mà bé ngày một ốm nhom, giờ đây chẳng chịu ăn gì cả. Nhìn con em đau lòng quá". Bà mẹ trẻ, có học thức ứa nước mắt khi đưa con đến trung tâm để tư vấn về dinh dưỡng. Hàng ngày tiếp xúc với các bà mẹ trực tiếp hoặc qua hộp thư dinh dưỡng, tôi không khỏi buồn lòng khi thấy những lỗi lầm sơ đẳng nhất trong cách nuôi trẻ lại vô cùng phổ biến, làm cho các bé nhiều khi ngồi trên đống thức ăn mà vẫn bị đói ăn, thiếu chất. Có bà mẹ chỉ cho bé ăn nước hầm xương hầm thịt, nước củ dền, nước rau trong khi ông bà ta đã dạy "khôn ăn cái, đại ăn nước". Nhiều bà mẹ ngạc nhiên khi được hướng dẫn chế 1-2 muỗng cà phê dầu mỡ vào chén thức ăn của trẻ trong khi bà tưởng chút váng mỡ của nồi hầm xương là đã đủ. Rồi thì "em cũng hầm thịt, băm rau cho vào nồi mà nó dống thành cục, bé ăn không được, sao ở đây các cô nấu thật dễ dàng bé lại chịu ăn". Có bà thì chuyên mua gan, óc heo, cà rốt, củ dền, đậu hà lan... hầm như xay sinh tố mà bé cứ thấy chén "đồ bổ" là... bỏ chạy. Ở nhiều gia đình, bữa ăn của trẻ trở thành một cuộc chiến triển miên mà các bên đều bị thương tổn. Bé thì gầy mòn, ngày một biếng ăn, mẹ lo lắng đến rạc người và nhiều gia đình trở nên bất hòa, lục đục. Có đến 30-40% trẻ 2-3 tuổi bị bệnh biếng ăn, đáng tiếc là trong đa số trường hợp nguyên nhân là do chính những người yêu thương chúng nhất gây ra vì thiếu

những kỹ năng cần thiết trong chăm sóc trẻ, trong cách cho trẻ ăn và làm thức ăn cho trẻ. Cuốn sách này ra đời nhằm đáp ứng yêu cầu của nhiều gia đình, của những người chăm sóc trẻ, các bác sỹ nhi khoa, bác sỹ dinh dưỡng... Các kiến thức thực tế, cụ thể, các kỹ năng cần thiết khi nuôi dưỡng cũng như cách chế biến các món ăn dễ làm, đủ chất và đa dạng cho trẻ từ khi ăn dặm đến lứa tuổi thanh thiếu niên đều có thể được bạn tìm thấy ở đây. Trẻ em như búp măng lớn lên hàng ngày. Ngày nào búp măng ngưng lớn là có vấn đề và có thể để lại dấu tích ảnh hưởng đến cả cuộc đời lâu dài của bé. Vậy thì bạn đừng chần chừ gì mà không ngay từ hôm nay, ngay từ bây giờ xem lại cách nuôi con của mình để giúp chúng lớn khỏe như lời một bài thơ nổi tiếng của nhà thơ G. Abriela Mistrue người Chile đã đoạt giải Nobel:

"Chúng ta có nhiều lỗi do sai sót, do nhầm lẫn.

Nhưng tội lỗi lớn nhất của chúng ta là chối từ đối với trẻ em

Là phủ nhận nguồn sống

Có nhiều thứ chúng ta cần, ta có thể chờ đợi

Nhưng trẻ thì không thể chờ

Ngay bây giờ, ngay lúc này xương của chúng đang hình thành, máu của chúng đang tạo lập và trí tuệ của chúng đang phát triển

Ta không thể bắt chúng chờ đến "NGÀY MAI"

Vì tên của bé là "NGÀY HÔM NAY"

12/6/1998

BS. NGUYỄN THỊ KIM HƯNG

PHẦN A

**NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI NUÔI TRẺ
CẦN BIẾT**

Chương I

TRẺ EM NHƯ BÚP MĂNG CẦN LỚN LÊN MỖI NGÀY

Khác với người lớn, trẻ cần phải lớn mỗi ngày để trưởng thành, cao to, khỏe mạnh và sáng suốt, thông minh. Hàng ngày máu của các cháu được hình thành, cơ xương phát triển, các tế bào thần kinh tăng sinh và hoàn thiện. Cả cơ thể vừa phát triển về kích thước, tầm vóc, vừa hoàn thiện dần dần về chức năng, vì vậy trẻ vô cùng nhạy cảm với sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng - nguồn sống - nguồn nhiên liệu cho tất cả các nhu cầu trên. Suốt thời thơ ấu cho đến tuổi trưởng thành, có 3 giai đoạn ảnh hưởng lớn nhất đến tầm vóc - sức khỏe và khả năng trí tuệ của trẻ, cần được những người nuôi trẻ đặc biệt lưu tâm.

I. BA GIAI ĐOẠN QUYẾT ĐỊNH NHẤT ĐẾN TẦM VÓC - SỨC KHỎE - KHẢ NĂNG TRÍ TUỆ CỦA TRẺ

1. Giai đoạn phát triển trong bào thai - giai đoạn quyết định nhất

Đây là giai đoạn cực kì quan trọng đối với sức khỏe của mỗi đời người. Các nhà khoa học đã nhận thấy tầm vóc ở người trưởng thành và số lượng tế bào thần kinh phụ thuộc chủ yếu vào giai đoạn trong bào thai và năm đầu tiên. Do đó muốn con cái của chúng ta cao to hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, cha mẹ cần chăm sóc ngay khi trẻ còn trong bụng mẹ; mẹ phải tăng cân tốt, đều đặn 10-12kg trong suốt thời gian mang thai. Điều đó giúp cho thai nhi phát triển tốt về cân nặng, chiều cao, hình thành đầy đủ và khỏe mạnh các cơ quan bộ phận, đặc biệt hệ thần kinh và số lượng tế bào thần kinh. Điều đó cũng giúp cho mẹ có dự trữ 4-5kg mỡ để tiết sữa sau này.

SỰ TĂNG CÂN CỦA MẸ VÀ THAI NHI TRONG 9 THÁNG MANG THAI

Tháng Tăng cân	3 tháng đầu	3 tháng giữa	3 tháng cuối	Tổng cộng
Tăng cân mẹ	+1kg	+5kg	+6kg	12kg
Cân nặng thai nhi	0,1kg	0,9kg	2kg	3kg

Trẻ nhẹ ký (tức cân nặng dưới 2,5kg) dễ đau yếu, khả năng tử vong cao và thường trở thành các bé suy dinh dưỡng, còi cọc.

2. Giai đoạn hai năm đầu đời - giai đoạn quan trọng nhất của mỗi đời người từ lúc sinh ra

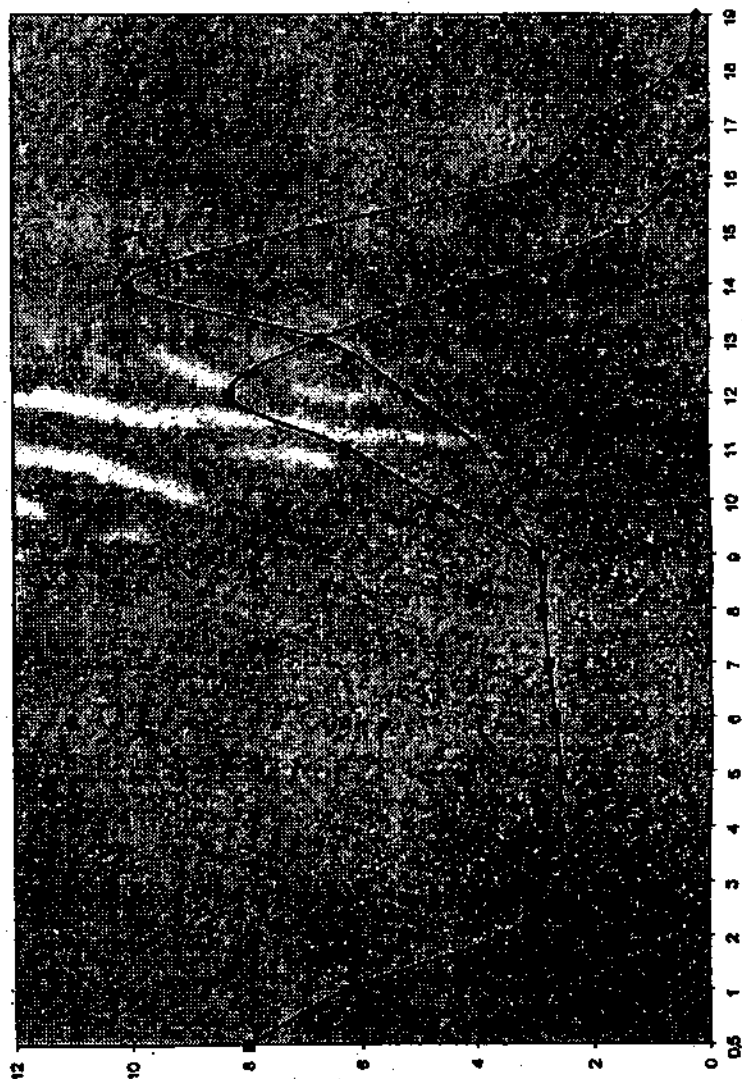
Đây là giai đoạn phát triển nhanh nhất về thể chất cũng như về tinh thần từ sau khi sinh ra đến tuổi trưởng thành. Trẻ 1 tuổi cân nặng gấp ba lần lúc sinh, trọng lượng não cũng tăng gấp ba lần. Trẻ 2 tuổi có chiều cao đúng bằng phân nửa chiều cao người trưởng thành.

Ví dụ: bé trai 2 tuổi cao 86cm sẽ có nhiều khả năng trở thành một thanh niên cao $86 \times 2 = 172\text{cm}$. Nếu bé không được nuôi dưỡng tốt, 2 tuổi chỉ cao 75cm sẽ trở thành một thanh niên lùn 150cm ($75\text{cm} \times 2$).

Hai năm đầu đời cũng là thời điểm trẻ học ăn, học nói, học ngồi, học đi, học giao tiếp với cha mẹ, mọi người xung quanh và thế giới bên ngoài. Cha mẹ cần phải giúp bé một cách hiệu quả nhất là dinh dưỡng đúng và đủ cho bé, để bé lớn kịp bạn bè và khỏe mạnh, thông minh.

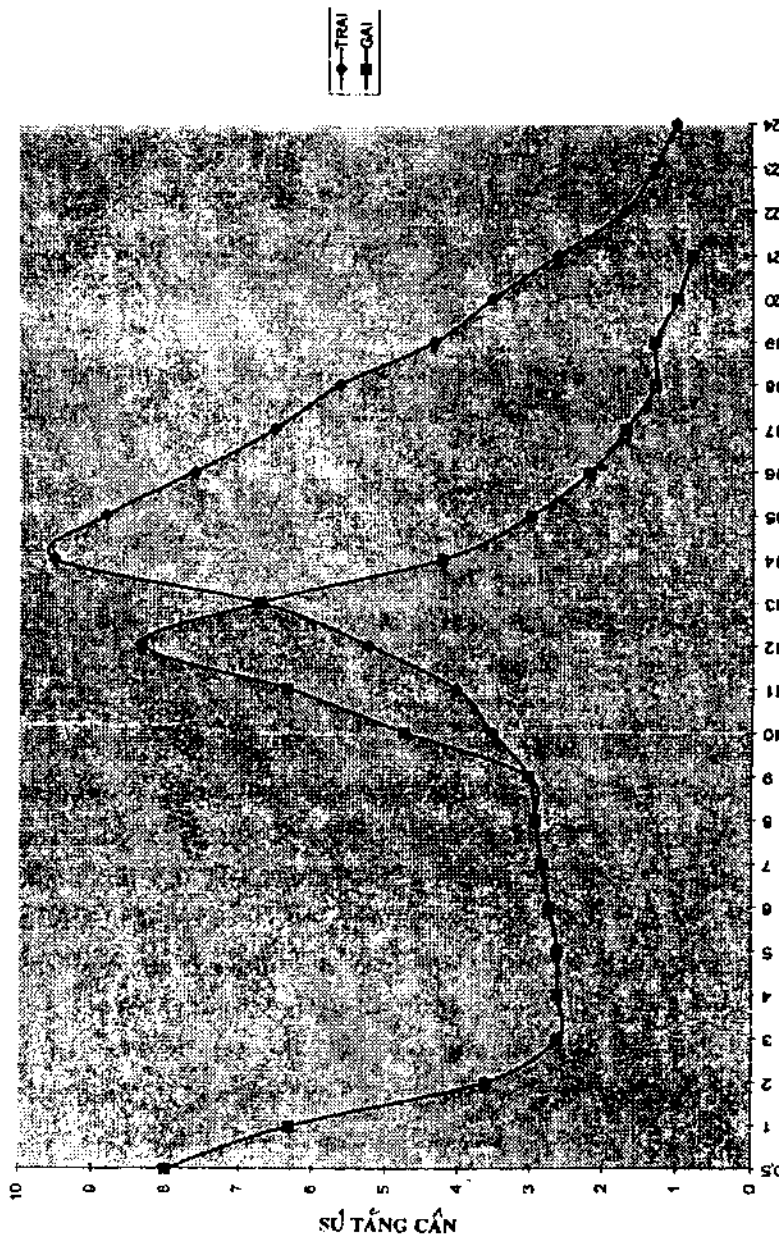
3. Một giai đoạn đặc biệt: lứa tuổi tiền dậy thì và dậy thì

Sự tăng chiều cao



Sự tăng tốc phát triển ở trẻ trai và gái trong giai đoạn dậy thì (về chiều cao)

Sự tăng tốc phát triển ở trẻ trai và gái (ở lứa tuổi dậy thì (về cân nặng))



Sau giai đoạn phát triển đặc biệt cao trong 2 năm đầu đời, tốc độ phát triển của trẻ giảm xuống và tăng chậm, khá ổn định. Cho đến lứa tuổi dậy thì, 10-18 tuổi lại có sự gia tăng đột biến tốc độ tăng trưởng. Đây là giai đoạn duy nhất trong cuộc đời có sự tăng tốc phát triển đồng thời cũng là giai đoạn cuối cùng quyết định tầm vóc người trưởng thành. Trong giai đoạn này, sự phát triển về cân nặng chiếm tới 50% và về chiều cao chiếm 15% so với cân nặng và chiều cao ở người trưởng thành.

Ví dụ: Một người lớn nặng 64kg và cao 170cm, sự tăng cân trong giai đoạn dậy thì là 50% của 64kg, tức 32kg và 15% của 170cm là 25,5cm.

Một điều đặc biệt quan trọng là gần 50% khối xương được tích lũy trong giai đoạn thanh thiếu niên 10-18 tuổi. Đây là giai đoạn tích lũy xương quan trọng nhất để phòng ngừa chứng loãng xương ở tuổi trung niên và lão niên vì sau 30-35 tuổi, bộ xương không được tích lũy nữa mà mất đi dần, tốc độ loãng xương rất cao ở phụ nữ giai đoạn mãn kinh và người già. Trong giai đoạn 10-18 tuổi, mỗi trẻ có một năm tăng trọng và chiều cao cực nhanh lên đến 8-10kg và 8-10cm/1 năm. Thời điểm này ở các trẻ không giống nhau, nhưng có một số qui luật chung:

- Giai đoạn tăng tốc ở trẻ gái xảy ra sớm hơn trẻ trai khoảng 2-3 năm. Vì thế, các bé trai đầu cấp II thường đứng chỉ đến mang tai bạn gái nhưng đến cuối cấp tình thế lại

đổi ngược.

- Ở trẻ gái, thời điểm này thường trùng vào năm trước khi có kinh nguyệt lần đầu lúc 12 - 13 tuổi.

- Sau một năm tăng tốc đột biến, tốc độ phát triển giảm mạnh, đặc biệt ở trẻ gái đến 15-16 tuổi, gần như không tăng đáng kể. Ở trẻ trai kéo dài hơn đến 18-20 tuổi.

- Trẻ được nuôi dưỡng tốt thường dậy thì sớm hơn các trẻ bị nuôi dưỡng kém, thiếu dinh dưỡng.

- Các bậc phụ huynh cần lưu ý cho trẻ ăn đủ để phát triển hết tiềm năng của mình.

II. LÀM SAO ĐỂ BIẾT BÉ ĐANG PHÁT TRIỂN?

Ở trẻ em, hàng ngày, hàng giờ các tế bào mới hình thành, các cơ quan hoàn thiện dần, trẻ ngày một khôn lớn hơn... Tuy nhiên, không dễ gì đếm được các tế bào sinh sôi hoặc đo được các chỉ số thông minh của trẻ. Do vậy, cách đơn giản nhất để biết trẻ đang phát triển như thế nào là thường xuyên cân và đo chiều cao của bé.

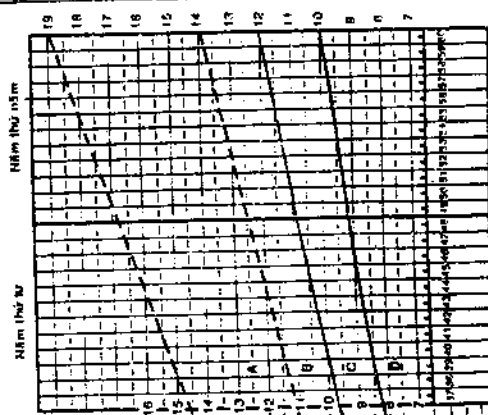
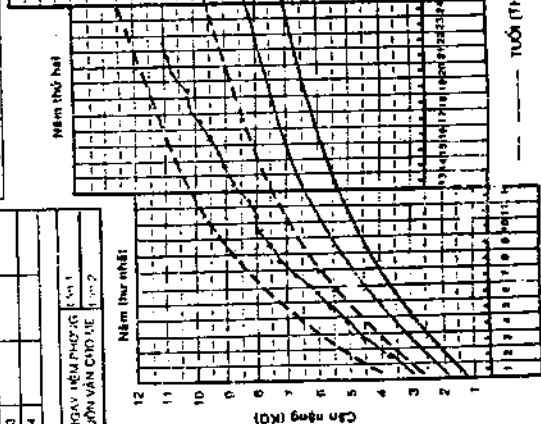
1. Sử dụng biểu đồ tăng trưởng - cách tốt nhất để theo dõi sự phát triển của trẻ dưới 5 tuổi.

BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG TRẺ EM

QUẢN LÝ THAI SÀN		
KHÁ: 1 THAI		
Ngày khám	Tuổi thai (tuần)	Cân nặng (kg)
1		
2		
3		
4		

NGÀY NIỆM PHỤ THẠ	
Ngày 1	Ngày 2
LƯU VẤN CHỖ LƯU	

NGÀY TIÊM / LƯỢNG VẮC-XIN			
Loại vắc-xin	Số lần		Thời điểm
	Số sinh	Lần 1	Lần 2
BCG			
Sabin			
DTI HO-UV			
Số			



Hướng đi của đường biểu diễn ở phần trọng nhất
 * Nếu đường biểu diễn trên chiều hướng

Đi lên
 là bình thường
 Nếu ngang
 là nhẹ cân
 Nếu đi xuống
 là thừa cân

* KIN cần nặng-năm trong

Nhóm A: Bình thường
 Nhóm B: Suy dinh dưỡng nhẹ
 Nhóm C: Suy dinh dưỡng nặng
 Nhóm D: Suy dinh dưỡng rất nặng

TUỔI (THÁNG)

Một trẻ được nuôi dưỡng tốt sẽ phát triển liên tục, đường biểu diễn cân nặng của bé sẽ song song với đường cong chuẩn trên biểu đồ. Dù đường cân nặng của bé nằm ở đâu: bên trên, giữa 2 đường cong hoặc có dưới chút ít không thành vấn đề. Hình dáng đường biểu diễn song song và đi lên đều mới quan trọng và nói lên rằng bé đang phát triển tốt.

Trẻ dưới 2 tuổi một tháng không tăng cân hoặc trẻ 2-5 tuổi hai tháng liên tiếp không tăng cân là có vấn đề, cần lưu ý cách cho ăn. Trẻ xuống cân thường do bệnh tật, cần chú ý cho bé ăn tăng cường để tiếp tục tăng trưởng tốt.

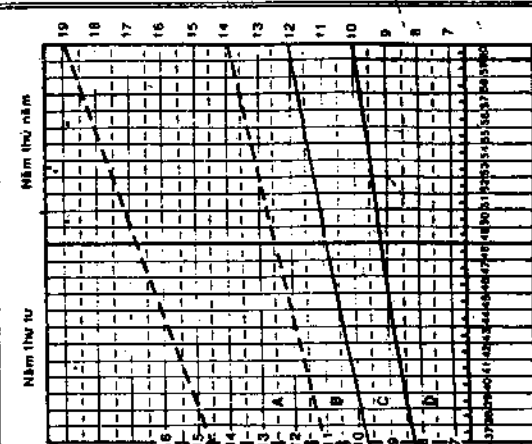
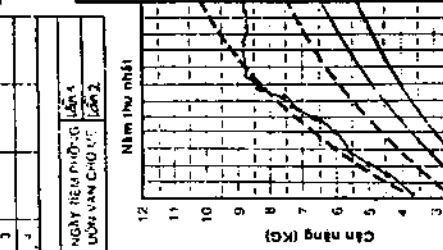
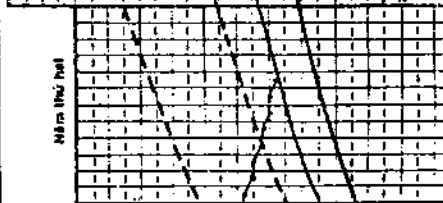
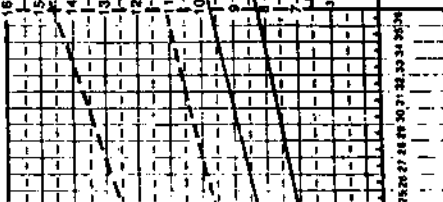
Đường cân nặng của bé đi xa dần đường cong sức khỏe về phía dưới chứng tỏ bé phát triển chậm và đang có nguy cơ bị suy dinh dưỡng sau vài tháng. Hãy tìm nguyên nhân và giúp sức khỏe trẻ đi lên!

BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG TRẺ EM

QUẢN LÝ THÂN SÂN			
KHÁM THAI			
Lần	Ngày khám	Tuổi thai (tuần)	Cân nặng (kg)
1			
2			
3			
4			

NGÀY TIÊM CHỦNG	
Lần	Ngày tiêm
1	
2	
3	
4	

NGÀY TIÊM / DƯỠNG VẮC XIN				
Loại vắc xin	Số sinh	Lần 1	Lần 2	Lần 3
BCG				
Sabin				
Giảm độc lực				
Ser				



Hướng đi của đường biểu diễn là quan trọng nhất
 * Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng

đi lên là bình thường
 đi ngang là bình thường
 đi xuống là bệnh lý

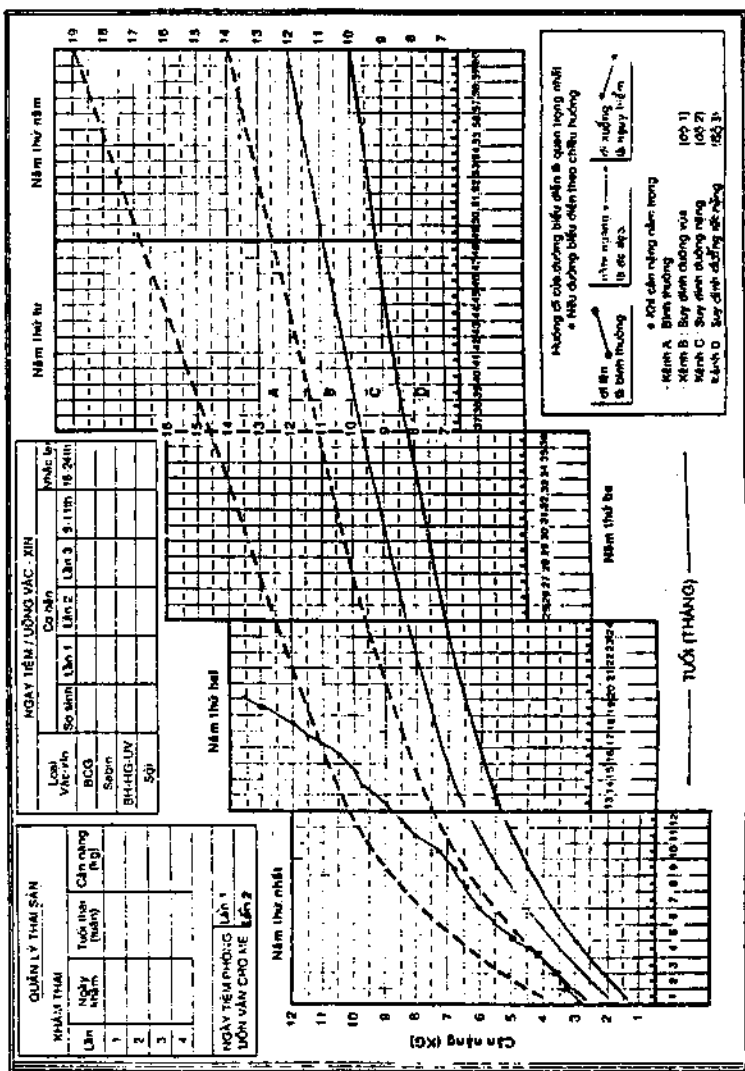
* Khi cân nặng năm trong
 Kèm A Bình thường
 Kèm B Suy dinh dưỡng nhẹ (độ 1)
 Kèm C Suy dinh dưỡng nặng (độ 2)
 Kèm D Suy dinh dưỡng rất nặng (độ 3)

____ TUỔI (THÁNG)

Ngược lại đường cân nặng của bé cũng đi xa dần đường cong chuẩn mà về phía lên trên (trừ trường hợp bé đang phục hồi suy dinh dưỡng) chứng tỏ bé đang tăng cân nhanh hơn mức bình thường, có khả năng trở thành bé thừa cân, béo phì sau này.

Bạn hãy luôn nhớ rằng phòng ngừa mập phì thì dễ dàng hơn điều trị nó 100 lần!

BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG TRẺ EM



2. Theo dõi sự tăng trưởng của trẻ theo bảng

- Trước hết ở cột dọc bạn tìm tuổi của con mình, nếu cân nặng và chiều cao của trẻ nằm trong mức dao động từ -2SD (độ lệch chuẩn) đến +2SD là bình thường.

Thấp hơn mức -2SD: là thiếu cân, thiếu chiều cao theo tuổi.

Cao hơn mức +2SD: Thừa cân hoặc thừa chiều cao theo tuổi.

1. Bảng cân nặng theo tuổi của trẻ trai và gái. (Phần phụ lục trang 134)

2. Bảng chiều cao theo tuổi của trẻ trai và gái. (Phần phụ lục trang 135)

- Còn sự cân đối thì sao? Có trẻ nặng cân hơn bình thường nhưng lại cũng cao hơn mức bình thường nữa. Vậy bạn yên tâm, bé không dư thừa cân nặng, mập phì gì cả mà là một bé cao to, cân đối, khỏe mạnh.

Bảng cân nặng theo chiều cao phần phụ lục trang 131 sẽ giúp bạn xác định điều đó. Trước hết bạn cân, đo trẻ. Ở cột dọc bạn tìm chiều cao của con mình, ở hàng ngang bạn xem cân nặng của trẻ ở khoảng nào:

- Cân nặng của trẻ nằm trong khoảng từ -2SD đến +2SD: bé cân đối

- Cân nặng dưới mức -2SD: trẻ gầy ốm (SDD)

- Cân nặng trên mức +2SD: trẻ thừa cân

Vậy là bạn đã theo dõi sự phát triển của trẻ thật tỉ mỉ

kỹ càng. Song cũng có cách khác giúp bạn theo dõi mà không cần dùng bảng rắc rối gì cả: chỉ cần bạn nhớ các mốc quan trọng trong sự phát triển của bé.

3. Các mốc phát triển quan trọng của bé mà ba mẹ cần nhớ :

- Trước hết cần xác định điểm xuất phát: Một bé khỏe mạnh sinh ra cân nặng trung bình 3kg và chiều dài trung bình 50cm.

- Về cân nặng: trẻ nặng gấp 2 lần cân nặng khi sinh lúc 4-5 tháng tuổi; gấp 3 lần lúc 1 tuổi (tức 9-10kg) và gấp 4 lần lúc 2 tuổi (tức 12kg). Sau đó trẻ tăng chừng 2-3kg mỗi năm cho đến tuổi dậy thì (10-12 tuổi).

- Về chiều cao: trong 3 tháng đầu trẻ dài trung bình 3cm mỗi tháng; 4-6 tháng trẻ tăng trung bình 2-2,5cm/tháng, 7-9 tháng trẻ tăng 2cm/tháng; và 10-12 tháng tăng 1-1,5cm hàng tháng. Trẻ 1 tuổi có chiều dài gấp rưỡi lúc sinh tức khoảng 75 cm; trẻ 2 tuổi cao khoảng 85cm; và trẻ cao gấp 2 lúc sinh tức khoảng 100cm vào lúc 3,5 đến 4 tuổi. Sau đó trẻ tăng đều đặn 5-7cm/năm cho đến tuổi dậy thì 10-12 tuổi.

Chương II:

NHỜ ĐÂU BÉ LỚN NHANH NHƯ VẬY?

*Nhờ ở sự chăm sóc thương yêu của bạn, nhờ thức ăn
cung cấp tất cả các chất cần thiết cho bé*

I. SỮA MẸ:

Sữa mẹ là thức ăn không thể thay thế cho mọi trẻ sơ sinh mới chào đời. Bé cần ở sữa mẹ những chất dinh dưỡng không ở đâu có cho sự phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ của mình. Sữa mẹ giúp bé chống đỡ mọi bệnh tật. Tổ chức Y tế thế giới đã tuyên bố: "Nếu tất cả trẻ sơ sinh đều được bú mẹ, thế giới này đã có thể cứu sống trên 1,5 triệu trẻ em mỗi năm". Trẻ bú mẹ được hưởng dòng sữa ngọt ngào dành riêng cho mình trong vòng tay âu yếm và ánh mắt nụ cười của mẹ, do vậy bé thông minh hơn, gần gũi với gia đình, cội nguồn hơn. Bạn hãy luôn nhớ rằng "Sữa mẹ dành cho bé, còn sữa bò để cho bê".

II. HÃY CHO BÉ THÍCH THÚ VỚI SỰ ĐA DẠNG CỦA THỨC ĂN:

Để xây dựng một tòa lâu đài cần nhiều vật liệu khác nhau. Cơ thể trẻ - tòa lâu đài kỳ vĩ nhất của thiên nhiên cũng phải được tạo ra từ 50-60 chất dinh dưỡng khác nhau.

1 Vai trò của 6 nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể:

A/ Chất bột đường (Carbon hydrates):

Cung cấp năng lượng và chất xơ cần thiết

Hỗ trợ sự phát triển não và hệ thần kinh của trẻ.

B/ Chất béo:

Cung cấp năng lượng ở dạng đậm đặc nhất, giúp cho da tốt và cung cấp các vitamin tan trong dầu mỡ.

Giúp sự phát triển các tế bào não và hệ thần kinh của bé.

C/ Chất đạm (protein)

Chất xây dựng các tế bào, các cơ, xương, răng

Có vai trò quyết định trong việc tổng hợp các hormon, điều hòa hoạt động của cơ thể, các kháng thể giúp cơ thể chống đỡ với bệnh tật.

D/ Các chất khoáng: trên 20 loại khoáng chất cần thiết

- Chất sắt: gắn với protein để tạo hemoglobin - còn gọi là huyết sắc tố trong hồng cầu để vận chuyển oxy đến

khắp cơ thể.

- Giúp tăng khối lượng máu lưu thông trong thời gian thai kì. Sắt có nhiều ở thức ăn động vật như thịt heo, bò, gà, cá... Đặc biệt nhiều trong huyết, gan...

- Calci: Chất xây dựng và tăng sự chắc chắn của bộ xương, răng

- Kẽm: Giúp mau lành các vết thương và đặc biệt cần thiết cho quá trình tổng hợp protein, đồng nghĩa với quá trình tăng trưởng.

E/ Vitamin: trên 20 loại

- Vitamin A: Cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển cơ thể và bộ xương, giữ cho da và các niêm mạc (mắt, đường tiêu hóa...) được khỏe mạnh, không bị nhiễm trùng.

- Vitamin nhóm B: (B1, B2, PP)

Giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn

Bảo vệ da, các dây thần kinh và đường tiêu hóa.

- Acid folic: Cần thiết cho sự tạo máu và chuyển hóa.

Nhu cầu đặc biệt cao ở phụ nữ mang thai.

- Vitamin C: Bảo vệ cấu trúc của xương, răng, da, mạch máu và giúp mau lành vết thương.

F/ Nước:

Là dung môi để vận chuyển các chất dinh dưỡng, các hormon tới tế bào và chuyên chở chất thải ra khỏi tế bào.

Hỗ trợ sự tăng trưởng

Điều hòa thân nhiệt

2. Tìm các chất dinh dưỡng cần thiết ở đâu?

Như trên đã nói, cơ thể trẻ cần tới trên 50 chất dinh dưỡng khác nhau mà không một loại thực phẩm nào có thể cung cấp đầy đủ với tỷ lệ thích hợp ngoại trừ sữa mẹ trong những tháng đầu. Vì vậy, càng ăn nhiều loại thực phẩm bao nhiêu càng nhận được đầy đủ các chất cần thiết bấy nhiêu. Ăn đa dạng, hỗn hợp nhiều loại thức ăn trong 1 món, trong 1 bữa ăn, trong 1 ngày và thay đổi hàng ngày, mùa nào thức ấy là cách ăn uống khôn ngoan nhất. Theo quan điểm của dinh dưỡng, không có thực phẩm xấu hay tốt, chỉ có cách ăn uống đúng hay không mà thôi. Để trẻ nhận được đủ chất, người nuôi trẻ cần chú ý để các bữa ăn chính của bé có ít nhất 1 loại thực phẩm từ 3 nhóm thức ăn sau đây:

A. Nhóm thức ăn **VẬN ĐỘNG**: gồm các chất bột đường, dầu mỡ, chủ yếu cung cấp năng lượng giúp bé chạy, nhảy, hoạt động linh lợi.

B. Nhóm thức ăn **XÂY DỰNG**: gồm các thức ăn giàu đạm, giúp bé lớn lên từng ngày.

C. Nhóm thức ăn **BẢO VỆ**: giàu các loại rau, trái cây... cung cấp sinh tố, khoáng chất giúp bé khỏe mạnh, sáng suốt, thính tai...

Một số thức ăn thông dụng

Thức ăn VẬN ĐỘNG	Thức ăn XÂY DỰNG	Thức ăn BẢO VỆ
Gạo, bột gạo Bột mì, bánh mì Nui, mì sợi Bún tàu, hủ tiếu Khoai lang, Khoai mì, Khoai môn Đường Bắp, bo bo Mỡ Dầu ăn các loại Nước cốt dừa Đậu phộng Bột dinh dưỡng Mỳ ăn liền Bánh phở...	Thịt heo, thịt bò, thịt gà Cá các loại Tôm, cua, ốc Nghêu, sò, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu nành Tàu hũ, tàu hũ ky, chao, tương Sữa tươi, sữa bột Yaourt, fomai Sữa đậu nành...	Rau muống Bồ ngót Rau dền, mồng tơi Bí đỏ, cà rốt Cà chua, cà tím Rau cải Bắp cải xà lách, Dưa leo Chuối Cam Bưởi Xoài Đu đủ Mận Ổi, Sôri...

Chương III:

10 ĐIỀU CẦN LÀM ĐỂ GIÚP BÉ CÓ THÓI QUEN ĂN UỐNG TỐT.

Đa số các trẻ đến trung tâm tư vấn dinh dưỡng có các rối loạn hành vi ăn uống như biếng ăn, sợ thức ăn, đến bữa ăn thấy chén cơm là... chạy trốn. Hoặc ăn uống thiên lệch như: chỉ ăn cơm với nước tương, không ăn được thịt cá, không chịu uống sữa hoặc ăn rau... Điều đó dẫn đến thiếu hụt các chất dinh dưỡng, gây sự lo lắng, hoang mang nơi cha mẹ và phải theo dõi điều trị khá lâu dài, tốn kém tiền bạc và công sức. Người ta ước tính có khoảng dưới 5% số trẻ sinh ra đã lười bú nhưng ở lứa tuổi 2-3 tuổi có đến 30-40% trẻ biếng ăn. Như vậy, nguyên nhân chủ yếu do chính chúng ta, các bậc cha mẹ tạo nên. Chúng tôi đề nghị 10 biện pháp phòng ngừa sau đây:

1. Tập cho bé ăn đa dạng nhiều loại thức ăn khác nhau từ giai đoạn ăn dặm lúc 5-7 tháng tuổi. Lúc này, vị

giác của trẻ chưa phát triển, trẻ dễ dàng tiếp nhận các loại thức ăn và mùi vị khác nhau. Trẻ sẽ có thói quen ăn được nhiều loại thức ăn khi chúng lớn lên.

2. Không bao giờ cho thuốc vào thức ăn như sữa, nước trái cây, nhét vào chuối... làm trẻ sợ và luôn cảnh giác với thức ăn.

3. Không cần thiết canh quá kĩ từng bữa ăn, từng muỗng bột, vài chục ml sữa... bạn hãy thoải mái hơn. Có lúc trẻ sẽ ăn ít một chút rồi sau đó ăn bù

Một số nguyên tắc cần chú ý:

- Tổng số lượng thức ăn trong ngày quan trọng hơn số lượng thức ăn mỗi bữa.

- Có ngày bé ăn ít hơn một chút cũng là bình thường. Sự thường xuyên lặp lại quan trọng hơn từng ngày riêng biệt.

- Và cuối cùng thì điều quan trọng nhất vẫn là tình trạng dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe của bé. Bé lên cân đều, điều đó có nghĩa là bé ăn đủ. Những việc còn lại không đáng để bạn quá quan tâm.

4. Làm cho bé thích thú với thức ăn bằng các câu chuyện ngộ nghĩnh về thức ăn, màu sắc xanh đỏ của rau, cà rốt... thức ăn có mùi vị hấp dẫn và được thay đổi theo thức ăn của gia đình giúp bé ham ăn hơn.

5. Bạn đừng quá cứng nhắc đặt bé vào ghế ăn, khăn

yếm quá chính tề. Hãy cho bé ngồi thoải mái nơi ưa thích; Để bé được tự xúc cùng mẹ dù còn vụng về, đổ tháo. Nhiều khi bé thích bốc nhón thức ăn... như vậy thú vị hơn ngồi há miệng để mẹ đút. Chén đĩa, ly tách, muỗng... có hình thù ngộ nghĩnh làm cho bữa ăn của bé thật sự trở thành một cuộc vui. Bạn hãy nhớ, ở tuổi này bé không chỉ ăn mà còn bận rộn khám phá cả thế giới. Nhiều khi một bạn hàng xóm sang nhà ăn chung thì cuộc ăn đua lại càng háo hức, điều này đặc biệt có ý nghĩa khi bé là con một trong gia đình.

6. Lớn lên một chút, bé thích được hỏi mình muốn ăn gì? Cá hay thịt heo? Rau muống hay bí đỏ? Thích ăn chiên hay luộc... Bé có thể tham gia đi lựa mua thức ăn cùng mẹ và “phụ” nhặt rau, rửa cà... Chắc chắn các món có sự tham gia của bé sẽ làm bé cảm thấy ngon hơn là do người lớn làm hoàn toàn!

7. Đừng dùng thức ăn vào các mục đích khác như để trừng phạt hay khen thưởng, lâu ngày sẽ dẫn đến các rối loạn hành vi ăn uống, trẻ dễ có khuynh hướng dùng việc ăn uống để phản đối hay gây sức ép lại cha mẹ khi chúng gặp khó khăn.

8. Không cho trẻ ăn quà vặt trước bữa ăn chính trong vòng 1,5 đến 2 giờ làm bé “ngang dạ” khi vào bữa ăn.

9. Có những giai đoạn bé ham thích và ăn liên tục một loại thức ăn nào đó như trứng hay cả nải chuối mỗi

ngày. Hãy để bé ăn thỏa thích, bé sẽ trở lại ăn uống bình thường sau vài ngày hoặc vài tuần. Điều chính yếu là bạn đừng lo sợ.

10. Có những giai đoạn biếng ăn sinh lý, các giai đoạn này thường trùng lặp với lúc trẻ học thêm các kỹ năng mới như biết ngồi, tập đi, học nói... Trong vài tuần trẻ ăn ít hơn nhưng vẫn chơi vui vẻ, đó là bé lo học nên quên... ăn. Đừng ép uống quá đáng làm bé biếng ăn thực sự. Các thời điểm biếng ăn sinh lý thường gặp lúc trẻ 7-9 tháng; 2-3 tuổi; 5-6 tuổi.

Chương IV:

TÓM TẮT CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

0-4 tháng: Bú mẹ hoàn toàn cả ngày lẫn đêm. Nên cho bú sớm trong giờ đầu sau sinh. Không cho trẻ ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoài sữa mẹ.

5-6 tháng: Tiếp tục bú mẹ nhiều lần trong ngày, tập ăn dặm từ ít đến nhiều, loãng đến đặc, từ một loại thực phẩm đến đa dạng. Uống thêm nước trái cây hoặc trái cây tán nhuyễn.

7-9 tháng: Bú mẹ nhiều lần, 2 chén bột đặc đủ chất và trái cây tươi

10-12 tháng: Bú mẹ ít nhất 3-5 lần/ngày, 3 chén bột đặc hoặc cháo đặc đủ chất và trái cây tươi

1-2 tuổi: 4 chén: bột đặc, cháo đặc, cơm tán đủ chất và trái cây tươi; sữa mẹ hoặc sữa bò 1-2 ly mỗi ngày.

2-5 tuổi: Bé đã đủ răng để ăn 3 bữa chính với gia

đinh, bé cần thêm 2-3 bữa phụ để nhận đủ năng lượng như sữa, yaourt, khoai, chuối, bánh, chè...

6-10 tuổi: Trẻ đã đi học cấp I, trẻ vẫn cần 3 bữa chính với 2-3 bữa phụ để hoạt động và phát triển. Nếu có điều kiện vẫn tiếp tục cho trẻ uống 1-2 ly sữa mỗi ngày. Chú ý: bữa ăn sáng là quan trọng nhất.

10-18 tuổi: Lứa tuổi tiền dậy thì và dậy thì, trẻ tăng tốc phát triển nên nhu cầu cao hơn ở người lớn. Ngoài 3 bữa ăn chính vẫn cần thêm 2-3 lần phụ vì trẻ hoạt động nhiều và tăng trưởng nhanh. 1-2 ly sữa cung cấp thêm canxi cho sự rắn chắc của bộ xương. Chú ý bữa ăn sáng của trẻ.

PHẦN B:

**THỰC ĐƠN VÀ CÁCH LÀM THỨC
ĂN CHO TRẺ**

Chương I:

NUÔI TRẺ TỪ 0-4 THÁNG

- Bé cần được bú mẹ ngay trong giờ đầu sau sinh.
- Hãy cho bé bú theo nhu cầu, cả ban ngày lẫn ban đêm.

- Nên cho bé bú hoàn toàn trong 4 tháng đầu, không cho bé uống bất cứ thứ gì, kể cả nước. Bạn nên nhớ trong thời gian này, sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo nhất cho bé.

Các biểu hiện bé được cho bú đúng tư thế:

- Mẹ ôm bé vào lòng, bé xoay hẳn vào phía mẹ, bàn tay mẹ đỡ mông bé, thân hình bé thẳng, không bị gập đầu, cổ.

- Bé ngậm sâu cả vùng quầng quanh vú.
- Bé bú chậm, sâu, lồm má.
- Cả mẹ và con đều thấy thoải mái, không đau rát nơi đầu vú.

Chương II:

NUÔI TRẺ TỪ 4-6 THÁNG TUỔI

- Con của bạn lớn nhanh như thổi. Giờ này bé đã nặng 6-7 kg và cần thêm thức ăn phụ vào sữa mẹ để tiếp tục lớn nhanh.

1. KHI NÀO CÓ THỂ TẬP CHO BÉ ĂN DẶM?

Nếu bạn thấy: Bé có thể uống chút nước súp, nước cháo hay trái cây từ muỗng.

Bé tròn miệng khi mọi người ăn uống vậy là bé đã sẵn sàng để nếm thử thức ăn đặc.

2. VẠN SỰ KHỞI ĐẦU NAN:

Thức ăn đặc không giống sữa mẹ chút nào. Vậy bạn hãy kiên nhẫn và bình tĩnh giúp bé vượt qua giai đoạn này.

Thức ăn để tập ăn nên đơn giản, dễ làm và bạn đừng

chú ý tới thành phần dinh dưỡng vội vì bé mới chỉ tập. Sữa mẹ vẫn cung cấp toàn bộ nhu cầu cho bé. Lúc này điều quan trọng là cho bé tập làm quen với độ đặc, vị thức ăn và ăn bằng muỗng thay vì cho *mút, bú*. Nên cho bé ăn đặc trước cỡ *bú* lúc đói nhất, sau đó cho *bú* đủ như bình thường.

a. Một số thức ăn để bé “tập”:

- Chuối nạo, hoặc đu đủ, xoài nạo bằng muỗng.
- Một miếng nhỏ khoai lang hoặc khoai tây tán nhuyễn trộn với vài muỗng sữa tươi hoặc sữa mẹ nặn ra.
- Một muỗng bột trẻ em đã chín với vài muỗng nước chín hoặc sữa.
- Vài muỗng nước cơm chắt với sữa.
- Tán nhuyễn vài muỗng bí đỏ, bí xanh từ nồi canh gia đình.
- Vài muỗng tàu hũ nước đường.

b. Tập cho bé ăn như thế nào?

- Lựa một trong các thức trên cho bé nếm thử từng chút một. Nếu bé chịu, tăng dần từ 1 lên 3 muỗng. Nên dùng muỗng nông để đưa thức ăn vào giữa lưỡi để bé dễ nuốt.

- Trẻ cần 7-10 ngày để làm quen với 1 loại thức ăn đặc mới.

- Khi trẻ đã quen với 1 loại thức ăn, bạn hãy tập cho trẻ nếm loại mới với cách như trên. Dần dần bé đã quen với nhiều mùi vị, độ đặc khác nhau của thức ăn. Vậy là

bạn đã vượt qua khó khăn đầu tiên.

c. Bé có thể gặp vài trục trặc:

- Nếu bé chống cự lại, không chịu ăn, bạn có thể đổi qua loại khác, thay vì dùng muỗng, hãy lấy ngón tay sạch quẹt thức ăn cho bé nuốt. Nếu không thành công, bạn tạm lùi lại 1-2 tuần và lại bắt đầu thử lại. Không bao giờ cưỡng ép bé.

- Nếu bé tiêu có hơi lỏng một chút, màu sắc có thay đổi bạn vẫn yên tâm cho bé tiếp tục ăn nếu bé vẫn khỏe, vẫn chơi.

- Tập cho bé ăn đủ chất trong mỗi bữa khi bé đã ăn giỏi. Tuy nhiên, phải tuân thủ nguyên tắc kéo dài 3-5 ngày với chỉ 1 loại thức ăn mới để bé quen dần và để phát hiện ra loại thức ăn nào có thể gây dị ứng ở nơi trẻ để loại trừ.

Ví dụ cách làm bột cho bé trong giai đoạn đầu:

Loại (muỗng cà phê) \ Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12... 30
Bột gạo	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3..... 5
Lòng đỏ trứng					1/2	1	2	2	2	2	2	2 1/2 lòng đỏ
Rau tán									1	2	3	3.....3
Dầu ăn												1/41

* Trứng phải được nấu chín kỹ, không cho bé ăn “lòng đào”. Nếu phát hiện bé bị dị ứng với trứng như nổi mề đay, lác sữa, tạm ngưng một thời gian.

* Trứng có thể được thay bằng sữa bột, tàu hũ ở tháng đầu và sau đó là cá, thịt, tép... ở các tháng kế tiếp.

* Nếu trẻ ghen, khó nuốt, có thể là do bột quá đặc. bạn cần làm cho bột loãng hơn bằng một chút nước chín, nước canh, hoặc sữa.

* Có bữa bé không muốn ăn, có lẽ là bé chưa đói, bạn hãy bình tĩnh chờ tới bữa ăn sau bé sẽ ăn ngon lành. Sự căng thẳng, gò ép của mẹ sẽ làm bé sợ dần bữa ăn và thức ăn. Thói quen ăn uống tốt quan trọng hơn nhiều việc phải ăn hết xuất trong lúc trẻ không muốn ăn!

* Ngoài thức ăn dặm, bạn cho bé ăn thêm 50-100ml nước trái cây hoặc trái cây tán nhuyễn giữa các bữa ăn.

3. BA MÓN BỘT CHO BÉ Ở LÚA TUỔI BẮT ĐẦU ĂN DẶM - (Bột loãng)

Bột sữa - Bí đỏ

Một chén cung cấp: 166 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 10g (2 muỗng canh gạt)
- Sữa bột - loại sữa bé vẫn thường dùng - 12g (3 muỗng canh gạt)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh gạt)
- Dầu 2,5g (1/2 muỗng cà phê)
- Đường 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.
- Lấy chút nước lạnh khuấy với 10g bột cho tan đều, thêm bí đỏ, đường và phần nước còn lại vào, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín.
- Cho bột ra chén, thêm 1/2 muỗng cà phê dầu trộn thật đều sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.
- Bé ăn từ 1/3 đến 1 chén mỗi ngày.

Bột trứng - cà rốt

Một chén cung cấp 150 calo.

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 10g (2 muỗng canh gạt)
- Trứng gà 15g (1/2 lòng đỏ)
- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)
- Đường 2g (1/2 muỗng cà phê)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng một chén nước)

CÁCH LÀM:

- Cà rốt nấu chín tán nhuyễn.
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ.
- Cho 10g bột vào ít nước quậy tan đều, thêm vào phần nước còn lại cùng với trứng, bí đỏ, đường.
- Bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều tay đến khi bột chín, cho ra chén thêm vào một muỗng cà phê dầu trộn đều.

Bột đậu hũ - bí xanh

Một chén cung cấp 122,5 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 10g (2 muỗng canh gạt)
- Tàu hũ trắng 30g (3 muỗng canh)
- Bí xanh 30g (3 muỗng canh)
- Đường 2g (1/2 muỗng cà phê)

- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

CÁCH LÀM

- Bí xanh nấu chín tán nhuyễn.
- Tàu hũ trắng tán nhuyễn.
- Hoà 10g bột gạo với chút nước, thêm vào hỗn hợp trên với phần nước còn lại, bí xanh, tàu hũ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều đến khi chín. Cho ra chén thêm vào 1 muỗng cà phê trộn đều, nêm nước mắm ngon hoặc muối iốt vừa ăn.

* Có thể thay thế bí xanh bằng rau dền, rau muống, rau mồng tơi...

Chương III:

NUÔI TRẺ TỪ 6-9 THÁNG TUỔI

1. CHẾ ĐỘ ĂN CỦA BÉ:

- Bú mẹ nhiều lần theo nhu cầu.
- Cho bé ăn bột đặc đủ 4 nhóm thức ăn, 2 bữa/ngày.
- Ăn thêm trái cây tươi.
- Năng lượng cần cho bé trong 1 ngày 800-900 calo (tính cả năng lượng cung cấp từ sữa mẹ.)

2. CÁCH CHO BÉ ĂN:

- Bé của bạn đã quen với thức ăn đặc và bắt đầu ăn 2 bữa mỗi ngày.
- Khi bé đã ăn 2 bữa, bạn cần chú ý tới chất lượng bữa ăn vì nó đã chiếm phần quan trọng trong việc cung cấp các chất dinh dưỡng cho trẻ bên cạnh sữa mẹ.
- Bạn cho bé ăn 2 cữ sao cho thuận tiện với sinh hoạt gia đình nhưng nên giữ đúng giờ giấc trẻ đã quen.
- Các cữ bột không nên liên tiếp nhau mà nên cách

bằng các cử bú mẹ. Ví dụ: bú mẹ - bột ngọt - bú mẹ - bú mẹ - bột mặn - bú mẹ.

- Nếu bé chưa ăn được nhiều, hãy cho bé bú thêm ngay sau đó để bé nhận đủ lượng thức ăn.

- Tập cho bé ăn đa dạng các loại thức ăn từ 3 nhóm thức ăn **VẬN ĐỘNG - XÂY DỰNG - BẢO VỆ** và thay đổi thức ăn theo bữa ăn của người lớn. Ví dụ: bạn ăn cá cho bé ăn bột cá, bạn ăn rau bở ngọt hãy làm bột với bở ngọt.

- Mỗi chén thức ăn của bé luôn có 1-2 muỗng cà phê dầu ăn để bé đủ năng lượng hoạt động và lớn nữa.

3. THỰC ĐƠN ĐỀ NGHỊ TRONG TUẦN CHO TRẺ TỪ 6-9 THÁNG TUỔI

	10 giờ	4 giờ
Thứ hai	Bột sữa - Bí đỏ	Bột thịt - mồng tơi
Thứ ba	Bột Risolac - Bắp cải (ngọt)	Bột cá - rau muống
Thứ tư	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng - cà rốt
Thứ năm	Bột sữa	Bột tôm - rau dền
Thứ sáu	Bột Risolac	Bột tàu hũ - bí đỏ
Thứ bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột trứng - cà chua
Chủ nhật	Bột sữa Khoai lang bí	Bột cá - rau cải ngọt

Ghi chú: Bú mẹ nhiều lần theo nhu cầu . Ăn thêm các loại trái cây tán nhuyễn hoặc uống các loại nước trái cây.

4. MƯỜI MỘT LOẠI BỘT CHO BÉ 6-9 THÁNG TUỔI:

Bột sữa - Bí đỏ

Một chén cho 218 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Sữa bột - loại sữa bé vẫn thường dùng - 15g (4 muỗng canh gạt)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh gạt)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Đường 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn.
- Hoà 20g bột vào nước lạnh, bí đỏ, đường, bắc lên bếp lửa nhỏ, khuấy đều cho đến khi bột chín. Cho bột ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, sau đó mới cho từ từ sữa bột béo vào.

Bột thịt - bở ngọt

Một chén cho 220 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Bở ngọt 30g (3 muỗng canh)
- Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh)

- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)

CÁCH LÀM

- Bỏ ngót đậm nhuyễn.
- Thịt heo nạc băm nhuyễn, tán đều trong 30ml nước lạnh.
- Hòa tan 20g bột gạo trong chút nước.
- Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho rau ngót và bột gạo đã hòa tan vào khuấy đều cho đến khi bột chín.
- Cho bột ra chén thêm vào 2 muỗng cà phê dầu trộn thật đều, nêm nước mắm hoặc muối Iốt. Nêm nhạt.

Bột gạo - Rau dền

Một chén cho 204 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Rau dền 30g (3 muỗng canh)
- Gan heo, gà 30g (2 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Rau dền: Cắt thật nhỏ hoặc băm nhuyễn.
- Bột gạo hòa tan trong ít nước. Sau đó cho hết phần nước còn lại nấu chín.
- Gan heo hoặc gà đã nghiền nát.

- Gan chín, để rau vào nấu sôi lên, cho bột đã hòa tan vào khuấy chín, cho bột ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối iốt, nêm nhạt.

Bột cá rau muống

Một chén cho 195 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Cá: luộc hoặc hấp chín, nghiền nát.
- Rau muống: rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.

Cho bột vào chén, hòa với ít nước quậy cho tan đều. Cho phần nước còn lại vào xoong đun sôi, cho rau vào nấu chín khoảng 5 phút. Sau đó cho cá, bột vào nấu tiếp cho chín, nhắc xuống, cho vào 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

- Nêm nhạt.

Bột cá mồng tơi

1 chén cho 192 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh) .
- Mồng tơi 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Mồng tơi băm nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát.
- Bột gạo: hòa tan với chút nước.

Cho tất cả vào xoong và thêm phần nước còn lại quậy đều. Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

- Nêm nhạt.

Bột trứng cà rốt

1 chén cho 205 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Trứng gà 30g (1 lòng đỏ hột gà)

- Cà rốt 20g (2 muỗng canh)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng dầu ăn)
- Nước 200ml (lưng 1 chén nước)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Cà rốt: gọt vỏ, nấu mềm, tán nhuyễn.
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ. Cho cà rốt, trứng và thêm nước mắm cho vừa ăn, thêm đủ lượng nước. Bắc lên bếp khuấy đều tay, đến khi bột chín cho ra chén, thêm một muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.
- Nêm nhạt.

Bột trứng rau dền

Một chén cho 203 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Trứng 30g (1 lòng đỏ hột gà)
- Rau dền 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Rau dền: rửa sạch, cắt nhỏ, băm nhuyễn.
- Trứng gà: đánh đều lòng đỏ.

- Bột gạo: hòa với ít nước cho tan. Cho phần nước còn lại nấu sôi với rau dền khoảng 5 phút cho chín. Cho bột và trứng vào khuấy đều, cho ra chén thêm 1/2 cà phê dầu ăn.
- Nêm nhạt.

Bột tôm rau cải ngọt

Một chén cho 198 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Tôm đã bóc vỏ 30g (2 muỗng canh)
- Lá cải ngọt 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Lá cải ngọt: rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.
- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, băm nhuyễn đánh tan với một ít nước.
- Bột gạo: hòa tan với một ít nước.

Bắc phần nước còn lại lên bếp cho tôm vào nấu cho sôi, thêm rau dền nấu cho chín. Cho bột vào từ từ khuấy chín, nêm chút nước mắm, cho ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

Bột thịt bò cà chua

Một chén cho 207 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Thịt bò nạc 30g (2 muỗng canh)
- Cà chua 30g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối Iốt

CÁCH LÀM:

- Thịt bò: băm nhuyễn, tán đều với chút nước.
- Cà chua: bỏ hạt băm nhuyễn.
- Bột: hòa tan với ít nước.

Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho cà chua, bột, nêm ít nước mắm, khuấy cho chín bột. Cho bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

- Nêm nhạt.

Bột tàu hũ bí đỏ

1 chén cho 208 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 20g (4 muỗng canh gạt)
- Tàu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng cà phê)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng 1 chén)
- Nước mắm hoặc muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng, nấu mềm rồi tán nhuyễn.
- Tàu hũ: tán nhuyễn 1/3 miếng tàu hũ nhỏ.
- Bột gạo: hòa tan với chút nước.

Bột gạo, bí đỏ, đậu hũ hòa chung với phần nước còn lại, nêm chút nước mắm. Bắc lên bếp khuấy chín, nhắc xuống thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

- Nêm nhạt.

Bột risolac - bắp cải

Một chén cho 215 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột Risolac 40g (4 muỗng canh đầy)
- Bắp cải 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

CÁCH LÀM:

- Bột Risolac đã chín sẵn và đã đầy đủ chất đạm. .
- Bắp cải băm nhuyễn, luộc chín trong 200ml nước.
- Cho 4 muỗng canh đầy bột Risolac vào chén bắp cải chín quấy đều và cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn. Có thể nêm ngọt hay mặn tùy khẩu vị của trẻ.

Chương IV:

NUÔI TRẺ TỪ 9-12 THÁNG TUỔI

1. CHẾ ĐỘ ĂN CỦA BÉ:

- Bú mẹ nhiều lần (ít nhất 3-4 lần trong ngày).
- Cho bé ăn bột đặc đủ 4 nhóm thức ăn 3 bữa trong ngày.
- Ăn thêm trái cây tươi.
- Năng lượng cần cho bé trong ngày là: 800-1000 calo.

2. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI BÉ GẦN THỜI NÔI:

Bé của bạn đã nặng gấp 3 lần lúc sanh và đang tập bò, tập đứng rồi đi. Vậy bạn hãy giúp bé ăn tốt để còn chuẩn bị thôi nôi nữa.

* Tuổi này bé đã có thể chuyển qua 3 bữa bột đặc hoặc cháo đặc. Các cử bú nên vào lúc sáng sớm - chiều - tối và ban ngày là 3 bữa ăn. Ví dụ như: bú mẹ - bột ngọt - bột mặn - cháo đặc - bú mẹ - bú mẹ.

* Bé bắt đầu thích “tự phục vụ” như dành muỗng của mẹ, thò tay vào bốc thức ăn, cầm ly uống... Bạn chớ bỏ qua mà nên hỗ trợ bé để bé vui thích với bữa ăn, để thức ăn đem lại niềm hứng thú cho bé. Bạn hãy thử:

- Mẹ một muỗng, con một muỗng, ta cùng thi đua (dù bé đổ ra quần áo là chính)

- Cho bé bốc miếng chuối, đậu, cà rốt... lược nhừ (dù sau đó bôi trét đầy mặt mũi).

- Cho bé cầm ly với một tý sữa, tý nước trái cây... (dù sau đó bạn phải thay hết đồ cho bé).

Ông bà dạy rằng “học ăn, học nói, học gói, học mở”. Vậy học ăn là hàng đầu, rồi bé sẽ ăn uống gọn gàng và có thói quen ăn uống tốt khi bé lớn lên.

* Thời kì này có khi vài tuần bé ham chơi hơn ăn (biếng ăn sinh lý), bạn đừng quá căng thẳng, la mắng, ép bé... chẳng có tác dụng gì mà còn làm bé sợ thức ăn kéo dài. Bạn hãy bình tĩnh chờ đợi, rồi tình trạng đó sẽ qua.

* Thông thường thì cháo đặc lại nghèo năng lượng hơn bột đặc, tuy nhiên có thể cho bé ăn thay đổi theo khẩu vị.

* Tuổi này bé cũng thích “làm người lớn” một chút. Bé sẽ thích thú hơn nếu được ngồi chung bàn ăn với gia đình và nếm chút đỉnh thức ăn người lớn: vài muỗng canh, miếng chả đùm, nhai vài hạt cơm...

* Bạn có thể cho bé cầm và gặm miếng củ sắn, miếng

táo, mặn, miếng bánh mì, bánh lát cứng... để chắc nướu răng, đỡ ngứa nướu khi mọc răng và còn để... nếm nấp nữa. Song cần chú ý tránh để bé bị hóc.

* Lúc này bạn có thể cho bé ăn thêm yaourt, sữa bò, trứng cả lòng trắng lẫn lòng đỏ nhưng phải nấu chín kỹ.

3. THỰC ĐƠN ĐỀ NGHỊ TRONG TUẦN CHO TRẺ TỪ 9-12 THÁNG TUỔI

	7 giờ 30 sáng	11 giờ 30	16 giờ 30
Thứ hai	Bột sữa, bí đỏ,	Bột thịt heo, rau dền,	Bột cá, bí xanh
Thứ ba	Bột Risolac	Bột cá cả ruột	Bột gan, cải trắng
Thứ tư	Cháo sườn, trứng (lòng đỏ)	Bột trứng, rau muống	Cháo gà, nấm rơm
Thứ năm	Bột sữa cả ruột	Bột tôm, bí đỏ	Cháo óc heo, đậu Hà lan
Thứ sáu	Bột risolac	Bột cua, rau mồng tơi	Cháo đậu xanh, khoai lang bí
Thứ bảy	Bột khoai tây tán với sữa	Bột tàu hũ, rau ngót	Bột đậu phộng, rau mùng tơi
Chủ nhật	Bột sữa bông cải	Bột thịt bò, rau dền	Bột thịt heo, rau xà lách

Ghi chú: - Bú mẹ lúc sáng sớm, tối, đêm hoặc ngay sau bữa ăn nếu bé ăn được ít hoặc thích bú

- Ăn thêm trái cây tán nhỏ, bánh flan, yaourt, nước trái cây sau bữa ăn hoặc sau khi bú mẹ.

4. MƯƠI LĂM MÓN ĂN CHO BÉ 9-12 THÁNG

Bột cá cà rốt

Một chén cho 217 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Thịt cá bỏ xương da 30g (2 muỗng canh)
- Cà rốt 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 200ml (lưng một chén)

CÁCH LÀM:

- Cà rốt: nấu mềm tán nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo hòa tan với chút nước
- Cho phần nước còn lại với cà rốt, cá, bột gạo hòa đều
- Bắc lên bếp khuấy chín nhấc xuống, trút ra chén thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn, trộn đều.
- Nêm nước mắm hoặc muối iốt (nên nêm nhạt)

Bột cá rau dền

Một chén cho 210 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh gạt)
- Cá nạc 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền 30g (2 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước lã: 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Rau dền: cắt nhỏ băm nhuyễn
- Cá: luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo: hòa tan với chút nước tan đều
- Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu chín
- Để cá, bột gạo vào khuấy chín, trút ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.
- Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nên nêm nhạt).

Bột trứng rau muống

Một chén cho 222 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo 25g (5 muỗng canh gạt)
- Trứng 30g (1 lòng đỏ hột gà)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)

- Bột gạo: hòa tan với chút nước
- * Nấu phần nước còn lại với tôm
- * Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín. Trút ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.
- * Nêm muối iốt hoặc nước mắm iốt (nên nêm nhạt)

Bột cua - rau mồng tơi

1 chén cho 218 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)
- Thịt cua: 30g (2 muỗng canh)
- Rau mồng tơi: 30g (3 muỗng canh)
- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước mắm
- Nước lã: 200ml (lưng 1 chén nước)

CÁCH LÀM:

- Rau mồng tơi: cắt thật nhuyễn
 - Cua: hấp chín gỡ lấy thịt
 - Bột gạo: hòa tan với ít nước
 - * Phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm
 - * Cho cua vào nấu sôi, đổ tiếp bột vào khuấy chín.
- Trút ra chén cho 2 muỗng dầu ăn.
- * Nêm nước mắm iốt hoặc muối iốt (nên nêm nhạt)

Bột đậu hũ - rau ngót

Một chén cho 242 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)
- Đậu hũ: 50g (1/2 miếng tàu hũ nhỏ)
- Rau ngót: 30g (3 muỗng canh)
- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước lã: 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Rau ngót: cắt nhỏ, băm thật nhuyễn
- Đậu hũ: nghiền nát
- Bột gạo: hòa tan với ít nước

* Bấc phần nước còn lại nấu với rau ngót cho mềm rau cho đậu hũ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín. Trút bột ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn.

* Nên nêm nhạt.

Bột thịt bò - rau dền

Một chén cung cấp 224 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)
- Thịt bò: 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền: 30 g (2 muỗng canh)

- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước lã: 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Rau dền: cắt nhỏ, băm nhuyễn
- Thịt bò: băm nhuyễn tán với chút nước
- Bột gạo: hòa tan với ít nước
- * Bắc phần nước còn lại cho thịt bò vào nấu sôi
- * Cho rau vào nấu tiếp cho chín thịt và rau
- * Để bột từ từ vào khuấy chín
- * Nên nêm nhạt

Bột thịt heo - bí đỏ

Một chén cung cấp 232 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh)
- Thịt heo: 30g (2 muỗng canh)
- Bí đỏ: 30g (2 muỗng canh)
- Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước lã: 200ml (lưng 1 chén)

CÁCH LÀM:

- Bí đỏ: nấu mềm tán nhuyễn
- Thịt heo: băm nhuyễn, tán với chút nước

- Bột gạo: hòa tan với ít nước
- * Thịt heo nấu chín với phần nước còn lại
- * Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho đến khi bột chín. Trút ra chén cho dầu ăn vào trộn đều.
- * Nên nêm nhạt

Bột sữa

1 chén cung cấp 237 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh gạt)
- Sữa bột béo: 15g (4 muỗng canh gạt)
- Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)
- Đường: 10g (2 muỗng cà phê)
- Dầu: 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước: 200ml (lưng 1 chén nước)

CÁCH LÀM:

- Bí đỏ: luộc chín, tán nhuyễn
- Hòa tan bột với một ít nước tan đều. Sau đó thêm đường, bí đỏ và nước cho đủ lượng.
- Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu trộn đều, cho từ từ sữa bột vào.

Bột thịt - rau dền

Một chén cung cấp 230 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bột gạo: 25g (5 muỗng canh gạt)
- Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)
- Rau dền: 30g (3 muỗng canh)
- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước: 200ml (lưng 1 chén nước)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt

CÁCH LÀM:

- Rau muống: cắt thật nhuyễn
- Bột gạo + ít nước hòa tan
- Thịt băm thật nhuyễn, thêm chút nước đánh tơi ra
- * Cho phần nước còn lại vào thịt nấu chín.

* Thả rau muống vào nấu sôi lên cho mềm rau, sau đó cho bột vào khuấy tiếp cho chín bột. Trút ra chén cho 2 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều.

- * Nên nêm nhạt

Cháo gà - nấm rơm

Một chén cho 219 calo

NGUYÊN LIỆU : cho 1 chén

- Gạo: 20g (2 muống canh đầy)
- Gà nạc: 30g (2 muống canh)
- Nấm rơm: 30g (4-5 cái)
- Dầu ăn 10g (2 muống cà phê)
- Nước: 250ml (đầy 1 chén)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt

CÁCH LÀM:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập nấu sẽ nhanh trong 20'-30' với 1 chén nước đầy.

- Gà nạc, nấm rơm băm nhuyễn hòa vài muống nước cho tan chế vào cháo đã chín cho sôi lại vài phút.

- Đổ cháo ra chén, cho 2 muống dầu ăn, nêm hơi nhạt một chút. Có thể cho chút hành ngò băm nhuyễn nếu bé thích.

Cháo sườn - hột gà

Một chén cho khoảng 200 calo

NGUYÊN LIỆU và CÁCH LÀM:

- Mua 1 chén đầy cháo sườn nấu sẵn - nấu sôi lại
- Lấy 1 lòng đỏ hột gà đánh tan, chế từ từ vào cháo.
- Đây là món ăn buổi sáng khi bạn không kịp làm đồ ăn và để thay đổi khẩu vị của trẻ. Chú ý các loại cháo sườn bán sẵn, thường loãng, ít năng lượng và chất đạm vì vậy bạn nên bỏ thêm lòng đỏ hột gà.

Cháo óc heo - đậu Hà lan

Một chén cho 229calo

NGUYÊN LIỆU:

- Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)
- Óc heo 30g (1-2 cái óc gà hoặc 1/4 cái óc heo - 2 muỗng canh)
- Đậu Hà lan 30g (2 muỗng canh đầy)
- Dầu ăn 2,5g (1/2 muỗng cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt
- Nước 250ml (1 chén đầy)

CÁCH LÀM:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30', đun sôi, nấu sôi 15' với 1 chén đầy nước và với đậu Hà lan đã ngâm bóc vỏ.
- Óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài

muỗng nước cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Nên nêm nhạt. Có thể cho chút hành ngò nếu trẻ thích.

- Đổ cháo ra chén cho 1/2 muỗng dầu ăn.

Cháo gan gà - khoai lang bí

Một chén cho 234,6calo

NGUYÊN LIỆU: cho 1 chén

- Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)
- Gan gà (hoặc heo, bò) 30g (2 muỗng canh)
- Khoai lang bí 30g (1 miếng cỡ hộp quẹt)
- Dầu ăn: 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt

CÁCH LÀM:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30', đun sôi, nấu sôi 15' với 1 chén nước đầy

- Gan gà băm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ

- Lấy 1 miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài muỗng nước cháo

- Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2-3 phút, Nên nêm nhạt

- Đổ cháo ra chén và thêm 2 muỗng dầu ăn

- Cho chút hành ngò tán nhuyễn nếu bé thích.

Cháo cật heo - cải trắng

Một chén cho 190calo

NGUYÊN LIỆU: cho 1 chén

- Gạo 20g (2 muỗng canh đầy)
- Cật heo 30g (1/3 cái cật heo)
- Cải trắng (cải bắc thảo) 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê dầu ăn)
- Nước 250ml (1 chén đầy)
- Nước mắm iốt hoặc muối iốt

CÁCH LÀM:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30' đậm bề, nấu sôi 15'
- Cật heo xắt mỏng, nhỏ.
- Cải bắc thảo xắt nhuyễn.
- Cho cật heo và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Cho thêm hành ngò nếu bé thích.
- Đổ cháo ra chén, cho thêm 2 muỗng dầu ăn.

Chương V

NUÔI TRẺ TỪ 12 - 24 THÁNG TUỔI

1. CHẾ ĐỘ ĂN CỦA BÉ

- Sữa mẹ vẫn rất cần cho bé (cung cấp 20-30% nhu cầu năng lượng trong ngày)
- Cho bé ăn bột đặc hoặc cháo đặc hoặc cơm tán đủ 4 nhóm, 3-4 bữa/ngày.
- Ăn thêm trái cây
- Năng lượng cần cho bé trong ngày là: 1000 - 1200 calo

2. TUỔI 12-24 THÁNG - LÚA TUỔI DỄ BỊ SUY DINH DƯỠNG NHẤT

Lúc này con của bạn đã “thôi nôi” và lăm chằm biết đi. Bé vẫn còn tăng trưởng nhanh, hoạt động suốt ngày, do vậy cần rất nhiều năng lượng. Trong khi đó, thời kì này lại có nhiều nguy cơ bé bị suy dinh dưỡng do:

- Bé bị cai sữa, nhất là nếu mẹ có thêm em bé.

- Bé ăn ít bữa đi vì mẹ coi như bé đã lớn, trong khi bé chưa ăn được nhiều mỗi bữa.

- Bị ăn cơm chung với người lớn, trong khi bé chưa đủ răng hàm để nhai.

- Tuổi này bé lại dễ bị bệnh lật vật vì kháng thể mẹ truyền cho con sau khi sinh ra và khi bé được bú mẹ đã giảm hẳn. Thường các bé cứ khoảng 4 ngày ăn được lại có 1 ngày ăn kém vì bệnh.

Bạn cần chú ý các điểm dưới đây để giúp bé tiếp tục lớn khỏe:

* Tiếp tục cho bé bú mẹ đến 2 tuổi ít nhất 3-5 lần mỗi ngày hoặc uống thêm 1-3 ly sữa hoặc yaourt mỗi ngày để thêm năng lượng cho bé. Nếu không có điều kiện thì sữa bò có thể được thay bằng sữa đậu nành, bánh, chuối, khoai, chè đậu... 2-3 lần mỗi ngày.

* Tiếp tục cho bé ăn 3 bữa chính và 2-3 lần phụ để cung cấp đủ nhu cầu rất cao của bé, trong khi dạ dày của bé thì nhỏ, không thể ăn quá 1 chén mỗi bữa.

* Bé đã có khá nhiều răng, song nếu bạn để ý thì toàn là răng cửa, dùng để cắn thì tốt chứ chưa nhai kỹ được thức ăn. Sau 24 tháng trẻ mới có đủ 20 răng sữa. Bạn hãy giúp trẻ ăn thức ăn phù hợp với sức nhai của bé. Thức ăn mềm, xắt nhỏ, tán nhỏ như bột đặc, cháo đặc, cơm tán, cơm xay, nui sao, rau đậu cắt hạt lựu luộc mềm...

* Tuổi này trẻ thích khám phá, vị giác đã phát triển. Bạn hãy làm cho bé thích thú với thức ăn và bữa ăn bằng không khí thoải mái, các câu chuyện trong lúc ăn, bằng màu sắc, mùi vị của thức ăn, các chén đĩa lạ mắt... Để cho bé được xúc, được bốc và nhất là nụ cười của bạn và mọi người trong gia đình. Đừng biến bữa ăn thành bãi chiến trường đầy nước mắt và tiếng khóc. Đây cũng là giai đoạn có tỷ lệ biếng ăn cao nhất.

* Trẻ nhỏ thì hay bệnh, nhất là các bé từ 1-2 tuổi, trung bình bé vui vẻ được 4 ngày lại có 1 ngày nóng lạnh, kém ăn. Bạn hãy cố gắng cho trẻ ăn bất kì thứ gì trẻ chịu ăn trong lúc bệnh và chú ý cho bé ăn tăng cường 3-4 tuần sau mỗi đợt bệnh nặng để lấy lại sức.

3. THỰC ĐƠN CHO BÉ 12-24 THÁNG TRONG 1 TUẦN

Ngày	6h30'	9h	11h30'	14h30'	17h30'	21h	Đêm- sáng sớm
Thứ 2	Nui sào thịt heo 1 chén, bánh bông lan 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè chuối	Cháo cá 1 tô nhỏ, đu đủ 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, tàu hũ, yaourt	Cơm tán xiu mại canh bí đao, cam 1/2 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, khoai, bánh, chè	Bú mẹ
Thứ 3	Cháo sườn hột gà chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, yaourt...	Cơm xay tếp rim canh bí đỏ, nước chanh 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, chè, tàu hũ	Cháo thịt heo xoài 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, yaourt, bánh bông lan	Bú mẹ
Thứ 4	Bột đặc, nước cam 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ yaourt	Cháo gà, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, ly trái cây xay	Cơm tán chá hấp canh bồ ngót, đu đủ 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, 1 ly bơ tán với sữa	Bú mẹ

Thứ 5	Bánh giò 1 cái, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc yaourt..., chuối chẻ	Cháo trứng gà, sương sa 1 miếng	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ, khoai tây	Cơm tán, cà chua phá xí, canh mỏng 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, bánh can xi tối, xabôchê	Bú mẹ
Thứ 6	Bánh mì chấm sữa, trứng cút 3 cái	Bú mẹ hoặc bánh flan, yaourt...	Bột đặc với cua, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, bơ xay	Cháo gan nầm rơm, bơ xay 1/2 ly nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chè, khoai...	Bú mẹ
Thứ 7	Miến gà, sữa 1/2 ly	Bú mẹ hoặc 1 ly trái cây xay, yaourt...	Cơm tán thịt bằm xào đậu que, canh khoai mỡ, đưa hấu 1 miếng nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, tàu hũ bánh bò...	Cháo thịt bò, chuối 1 trái	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, bánh canxi, bánh bông lan	Bú mẹ
Chủ nhật	Phở bò, nước cam 1/2 ly	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, chuối, bánh can xi	Bánh mì, súp măng cua, 1/2 ly trái cây xay	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ, sương sa, chè, chuối	Cháo lươn, bánh chuối 1 miếng nhỏ	Sữa 1 ly hoặc bú mẹ yaourt, tàu hũ	Bú mẹ

4. MUỖI SÁU MÓN ĂN CHO TRẺ 12-24 THÁNG

Cháo thịt - rau muống

Một chén đầy cho 245 calo

NGUYÊN LIỆU cho 1 chén đầy 250ml

- Gạo 30g (3 muỗng canh gạo vun)
- Thịt heo nạc 30g (2 muỗng canh thịt)
- Rau muống 30g (3 muỗng canh)
- Dầu 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào nồi + nước, nấu nhừ thành cháo

- Thịt heo băm nhuyễn
- Rau muống xắt nhuyễn

- Thịt heo xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau muống vào. Nấu cho chín thịt, rau mềm nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

Cháo thịt bí đỏ

Một chén đầy cho 246 calo

NGUYÊN LIỆU cho 1 chén 250ml

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)
- Thịt heo 30g (2 muỗng canh)
- Bí đỏ 30g (3 muỗng canh)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Hành, nước mắm...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo: vo sạch, cho vào xoong, thêm nước nấu cháo
- Thịt: băm nhuyễn
- Bí đỏ: cắt hạt lựu

Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm, phi hành với 1 muỗng cà phê dầu cho thơm, để thịt vào xào cho chín. Cho thịt vào cháo nêm vừa ăn, trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

Cháo cá cà rốt

Một chén đầy cho 233 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Gạo: 30g (3 muỗng canh vun)
- Cá nạc: 30 g (2 muỗng canh)
- Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)

- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)

- Nước mắm, hành...

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Cá: luộc chín, vớt ra, ướp nước mắm, hành, tiêu

- Cà rốt: cắt hạt lựu thật nhỏ

* Cà rốt cho vào cháo nấu mềm

* Cho cá vào, nêm nhạt. Trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn.

Cháo tôm rau dền

Một chén đầy cho 229 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo 30g (3 muỗng canh vun)

- Thịt tôm: 30g (2 muỗng canh)

- Rau dền: 30g (3 muỗng canh)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong nước nấu cháo

- Tôm lột vỏ, cắt nhỏ

- Rau dền: cắt nhuyễn

* Cháo nấu nhừ, cho rau dền vào

* Để 1 muống cà phê dầu phi với hành, xào với tôm, thêm chút nước mắm.

* Cho tôm vào cháo nêm lại vừa ăn. Trút ra chén, thêm 1 muống cà phê dầu.

Cháo trứng cà chua

Một chén đầy cho 242 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh đầy)
- Trứng: 50g (1 trứng gà)
- Cà chua: 30g (3 muống canh)
- Dầu: 5g (1 muống cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Trứng: đánh đều lòng đỏ, lòng trắng.

- Cà chua: cắt hạt lựu thật nhỏ.

* Cháo nấu nhừ cho cà chua vào, sau đó thêm trứng, đảo đều, nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống, thêm 2 muống cà phê dầu ăn.

Cháo lươn

Một chén đầy cho 237 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)
- Thịt lươn: 30g (2 muỗng canh)
- Cà rốt: 30g (3 muỗng canh)
- Dầu: 10g (2 muỗng cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu như thành cháo.

- Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra.

- Cà rốt: cắt hạt lựu nhỏ

* Lươn: đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi 1 muỗng cà phê dầu.

* Cà rốt: cho vào cháo nấu mềm

* Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành răm nếu trẻ thích.

Cháo ếch rau mồng tơi

Một chén đầy cho 228 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Gạo: 30g (3 muỗng canh đầy)

- Thịt ếch: 30g (2 muống canh)
- Rau mồng tơi: 30g (3 muống canh)
- Dầu: 10g (2 muống cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)
- CÁCH LÀM:
- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.
- Thịt ếch băm nhỏ
- Rau mồng tơi: rửa sạch, cắt nhỏ
- * Thịt ếch: xào với 1 muống cà phê dầu hành.
- * Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau
- * Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra chén thêm 1 muống cà phê dầu ăn.

Cháo gan cà chua

Một chén đầy cho 247 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh đầy)
- Gan: 30g (2 muống canh)
- Cà chua: 30g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu: 10g (2 muống cà phê)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Gan rửa sạch, cắt nhỏ, ướp chút nước mắm

- Cà chua: bỏ hạt, cắt hạt lựu

* Bắc chảo phi 1 muống cà phê dầu, hành cho thơm: để gan, cà chua vào xào qua.

* Cho gan, cà chua đã chín nhừ, nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra chén thêm 1 muống cà phê dầu ăn.

Cháo đậu hũ - rau ngót

Một chén đầy cho 256 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh vun)

- Đậu hũ: 50g (1/2 miếng nhỏ)

- Rau ngót: 30g (3 muống canh)

- Dầu 5g (1 muống cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Đậu hũ cắt hạt lựu

- Rau ngót cắt nhuyễn

* Cho rau ngót vào cháo nấu chín rau.

* Để đậu hũ vào, nêm vừa ăn. Khi sôi lại, cho hành trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

Cháo bí đỏ đậu phộng

Một chén đầy cho 291 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muỗng canh vun)
- Đậu phộng: 30g (2 muỗng canh đầy)
- Bí đỏ: 30g (3 muỗng canh)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Đậu phộng: ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn

- Gạo vo sạch nấu cháo

- Bí đỏ cắt hạt lựu

* Cho bí đỏ vào nấu với cháo.

* Cháo chín nhừ, cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại cho vừa ăn.

Cháo cua bí đỏ

Một chén cho 235 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh đầy)
- Thịt cua: 30g (2 muống canh)
- Bí đỏ: 30g (3 muống canh)
- Dầu 10g (2 muống cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch, nấu như thành cháo
- Bí đỏ cắt hạt lựu
- * Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm
- * Phi 1 muống cà phê dầu hành, xào thịt cua. Cho vào cháo nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhấc xuống. Trút ra chén thêm 1 muống cà phê dầu ăn.

Cháo sườn đậu Hà lan

Một chén đầy cho 278 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh đầy)
- Sườn nạc: 100g (chừng 5-6 miếng)
- Đậu Hà lan tươi 10g (1 muống canh đầy)
- Dầu: 10g (2 muống cà phê)

- Nước mắm, hành củ...

CÁCH LÀM:

- Gạo ngâm nước 30', lấy cối đâm bể
- Sườn chặt miếng nhỏ
- Đậu Hà lan ngâm lột vỏ
- Củ hành: lột vỏ, cắt mỏng, phi vàng với 1 muống cà phê dầu

* Sườn nấu với nước hầm mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ.

* Cho bột gạo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, đậu Hà lan. Nêm lại vừa ăn. Cho ra chén.

* Để hành phi lên - dùng nóng, thêm 1 muống cà phê dầu ăn.

Cháo thịt gà nấm rơm

Một chén đầy cho 254 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gạo: 30g (3 muống canh vun đầy)
- Thịt gà: 30g (2 muống canh)
- Nấm rơm: 30g (4-5 tai nấm)
- Dầu: 10g (2 muống cà phê)
- Nước mắm, hành ngò...
- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

CÁCH LÀM:

- Gạo vo sạch nấu cháo.

- Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng

* Phi 1 muống cà phê dầu hành xào thịt gà, nấm rơm thêm chút nước mắm iốt hoặc muối iốt.

* Cháo nấu chín như cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi lên và nêm lại cho vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, chế 1 muống cà phê dầu ăn.

Nui xào thịt heo

Một chén đầy cho 252 calo

NGUYÊN LIỆU

- Nui 30g (3 muống canh đầy)

- Thịt heo 30g (2 muống canh)

- Cà rốt 30g (3 muống canh)

- Dầu ăn 10g (2 muống cà phê)

- Nước mắm iốt hoặc muối iốt, hành ngò

CÁCH LÀM:

- Luộc nui cho chín, đổ ra rá rửa sạch

- Thịt heo băm, cà rốt xắt nhỏ

* Phi 1 muống cà phê dầu hành xào thịt heo băm và cà rốt cho thơm, chế 1 lưng chén nước nấu sôi.

* Bỏ nui đã luộc vào, nêm nếm vừa ăn, cho thêm 1 muống cà phê dầu ăn và hành ngò.

Cơm tán - cà phá xí

Một chén cho 329 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cơm nóng, gạo mềm: 1 chén (50g gạo)
- Thịt heo nạc: 30g (2 muỗng canh)
- Nấm mèo 3g (2 tai nấm)
- Cà chua 1 trái
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Đường 2,5g (1/2 muỗng cà phê)
- Hành ngò, muối iốt

CÁCH LÀM:

- Cơm còn đang nóng, múc ra tô, lấy muỗng cứng tán ngay khi mới múc ra.

- Thịt heo băm nhuyễn ướp với nấm mèo xắt nhuyễn, hành củ, muối iốt, 1 muỗng cà phê dầu ăn.

- Cà xắt đôi bỏ hạt.

- Dồn thịt viên vào 2 nửa trái cà.

- Dùng 1 muỗng cà phê dầu chiên cà đã dồn thịt đặt mặt dồn thịt chiên cho chín vàng, rồi đập nắp, nêm 1/2 muỗng cà phê đường cho chua chua ngọt ngọt. Cho chín kĩ 5 phút, nêm hành ngò.

Cơm xay - tép rim

Một chén cho 314 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cơm nóng, gạo mềm 1 chén (50g gạo)
- Tép đã lột 30g (2 muỗng canh)
- Cà chua 1 trái
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Đường 2,5g (1/2 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối iốt.

CÁCH LÀM:

- Cơm mới nấu chín tới cho vào máy xay (loại máy ay cua, xay ớt), xay bể.

- Tép xắt hạt lựu, cà bỏ hạt xắt hạt lựu.

* Phi dầu ăn với hành, xào cà, bỏ tôm vào xào, nêm 1/2 muỗng đường, muối, hành ngò cho vừa ăn.

Chương VI

NUÔI TRẺ TRÊN 2 TUỔI

1. THỨC ĐƠN CỦA TRẺ

- Cho trẻ ăn cơm, đủ 4 nhóm thức ăn.

- Số bữa ăn trong ngày:

* Bữa chính: 03

* Bữa phụ: 02 - 03 (trẻ bình thường 2 bữa phụ, trẻ suy dinh dưỡng 3 bữa phụ)

* Bữa phụ ăn xen kẽ các bữa chính.

- Ăn thêm trái cây sau bữa ăn chính

- Năng lượng cần cho trẻ trong ngày:

2-3 tuổi:	1200 - 1300 Calo
4-6:	1600 Calo
7-9:	1800 Calo
10-12:	2100 - 2200 Calo
13-15:	2200 - 2500 Calo
16-18:	2300 - 2700 Calo

2. MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LƯU Ý

* Bé trên 2 tuổi đã đủ răng và đã ăn được các thức ăn của người lớn. Tuy vậy trong suốt thời gian tăng trưởng và phát triển từ 2-18 tuổi, trẻ vẫn cần năng lượng cao hơn người lớn, do vậy ngoài 3 bữa ăn chính trẻ cần được cho ăn thêm 2-3 lần phụ bằng các thức ăn có sẵn trong gia đình như trái chuối, củ khoai, cái bắp, bánh, chè, ly sữa, chén cơm nguội với đậu phộng, muối mè... Điều đó đặc biệt cần thiết đối với các trẻ suy dinh dưỡng, trẻ "khảnh ăn" đến bữa không ăn được nhiều.

* Chế độ ăn của trẻ suốt giai đoạn dài này về nguyên tắc giống nhau, chỉ khác nhau về số lượng.

Ví dụ: bé 2-5 tuổi ăn 1 chén thì trẻ 8-15 tuổi ăn cả tô phở hoặc 2-3 chén cơm mỗi bữa. Thay đổi một chút trong cách chế biến, như đối với trẻ nhỏ cần xắt nhỏ, băm nhuyễn, hầm mềm; ngược lại trẻ lớn lại thích thức ăn giòn, cứng, miếng lớn và ăn được nhiều gia vị hơn.

* Đây là lứa tuổi nạp can xi chủ yếu cho suốt cuộc đời - 50% khối xương tích lũy trong thời gian trẻ ở tuổi đi học. Cần chú ý cho trẻ ăn thức ăn giàu can xi như sữa, yaourt, cá cả xương, tôm tép, cua, đậu mè, tàu hũ, rau xanh đậm... Mỗi ngày, nên cho uống thêm 1-2 ly sữa bò hoặc sữa đậu nành sẽ cung cấp đủ nhu cầu cho trẻ.

* Thiếu máu, thiếu sắt là nguy cơ hàng đầu của trẻ làm trẻ mau mệt, học thiếu tập trung, hay buồn ngủ. Sắt có

nhiều trong thức ăn động vật như huyết, gan, thịt, cá, tôm, tép... và thức ăn thực vật như đậu đỗ, rau lá xanh... Vitamin C trong rau trái giúp hấp thu tốt sắt trong thức ăn. Bạn hãy luôn nhớ rằng bữa ăn sáng là quan trọng nhất trong ngày vì cách bữa ăn tối tới 12-14 giờ và nạp năng lượng cho cả một buổi sáng làm việc học hành năng động nhất trong ngày.

3. THỰC ĐƠN ĐỂ NGHỈ CHO TRẺ TRÊN 2 TUỔI

	7 giờ	9 giờ	11 giờ 30	2 giờ 30	5 giờ 30	9 giờ
Thứ hai	Xôi đậu xanh, chuối 1 trái	Sữa tươi, hoặc chuối, khoai	Cơm, canh súp cá kho	Chè đậu xanh	Cơm, canh chua, rau múống, cá kho	Bánh giò
Thứ ba	Phở gà, bánh bèo lan 1 lát	Yacurt, hoặc bánh chè, đậu phộng luyện...	Cơm, canh rau dền, súp non nấm	Chuối, hoặc gà đậu phộng rang	Cơm, canh búp cải thịt nạc, súp non nấm	Khoai lang
Thứ tư	Bánh mì trứng ốp la, sữa 1 ly	Bánh flan hoặc bánh bò, chuối	Cơm, canh bí đỏ, cải bó xôi xào thịt bò	Bánh bèo lan	Cơm, canh bí đỏ, trứng vịt chiên	Sữa tươi
Thứ năm	Bánh cuốn chả lụa, chuối 1 trái	Yacurt hoặc sữa, bánh	Cơm, canh mướp, gan gà - thịt gà kho sả	Yacurt	Cơm, cải xào thịt bò, thịt gà kho sả	Chè
Thứ sáu	Cháo gà, bánh mì canxi	Sữa tươi, hoặc khoai, chè	Cơm, rau múống xào thịt bò, thịt heo kho tầm	Bánh flan	Cơm, canh tàu hũ, cà chua, thịt heo kho tầm	Chuối
Thứ bảy	Bún riêu, bánh flan	Bánh bèo lan hoặc sữa, chuối	Cơm, canh bầu, cá thác lắc, tôm rang	Chè chuối	Cơm, canh khoai mỡ tép, tôm rang	Sinh tố
Chủ nhật	Bánh mì sữa, đu đủ 1 miếng	Yacurt hoặc sữa, tàu hũ, tép	Bún thịt nướng, 1 ly bơ xay	Đu đủ hoặc xoài	Cơm, canh măng chua, cá bống lau, thịt heo kho nước dừa	Bánh flan

4. MƯỜI CHÍN MÓN CANH CHO TRẺ TRÊN 2 TUỔI

CÁC MÓN CANH

Canh rau dền - thịt heo

Một chén cho 70 calo

NGUYÊN LIỆU

- Rau dền 50g (1 nắm rau)
- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước mắm, muối, hành...

CÁCH LÀM:

1/ Chuẩn bị:

- Thịt băm nhỏ
- Rau dền: lật rửa sạch, cắt nhỏ
- Hành lá: lật rửa sạch, cắt nhỏ.

2/ Cách nấu:

- Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ qua, thêm nước nấu sôi, hớt bọt.

- Cho rau vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành lá và dầu ăn vào.

Canh cà chua trứng

Một chén cho 120 calo

NGUYÊN LIỆU

- Trứng vịt: 35g (1/2 trứng)
- Cà chua 50g (1 trái vừa)
- Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò

CÁCH LÀM:

- Trứng đánh tan đều
- Cà chua: cắt miếng nhỏ

Bắc nước sôi, cho cà chua vào nêm vừa ăn. Cho từ từ trứng vào đảo đều, cho hành ngò và thêm vào 2 muỗng cà phê dầu ăn.

Canh cải - tép tươi

Một chén cho 72 calo

NGUYÊN LIỆU

- Tép tươi 20g (2 muỗng cà phê đầy)
- Cải ngọt 50g (1 nắm rau)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước mắm, muối, hành ngò...

CÁCH LÀM:

- Tép: lột vỏ, giã nhuyễn, ướp nước mắm.
- Cải, hành lá: lật, rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc nước nấu sôi cho tép vào, hớt bọt. Sau đó cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho hành lá và dầu ăn vào.

Canh súp

Một chén cho 90 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt bò 20g (2 muỗng cà phê dầu)
- Susu, cà rốt 50g (1/2 củ cà rốt + 1/4 củ susu)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước mắm, muối, hành ngò...

CÁCH LÀM:

- Thịt băm nhuyễn
- Susu, cà rốt: gọt vỏ cắt hạt lựu

Bắc xoong cho 1 muỗng cà phê dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ, với 1 muỗng cà phê dầu, thêm nước vào nấu chín nhừ, hớt bọt. Lăn lượt cho cà rốt, susu vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống cho hành.

Canh bí đỏ nấu tép

Một chén cho 70 calo

NGUYÊN LIỆU

- Tép tươi: 20g (2 muỗng cà phê đầy)
- Bí đỏ: 50g (4-5 miếng bằng 2 ngón tay)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Tép: lột vỏ, giã nhuyễn, ướp nước mắm
- Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng nhỏ
- Hành lá: lật, rửa sạch cắt nhỏ

Bắc nước nấu sôi, cho tép giã nhuyễn và bí đỏ vào và nấu cho mềm, nêm vừa ăn cho hành, dầu ăn vào, nhắc xuống.

Canh mướp - gan gà

Một chén cho 73 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gan gà 20g (2 muỗng cà phê)
- Mướp: 30g (1/4 trái nhỏ)
- Bún tàu: 1 nhúm nhỏ
- Dầu ăn: 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ.
- Mướp: gọt vỏ rửa sạch cắt miếng nhỏ
- Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc

Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ. Thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhấc xuống, thêm vào 1 muống cà phê dầu ăn.

Canh đậu hũ hẹ nấu thịt

Một chén cho 100 calo

NGUYÊN LIỆU

- Đậu hũ 40g (1/3 miếng tàu hũ nhỏ)
- Hẹ lá 50g (1 nắm)
- Thịt heo 10g (1 muống cà phê)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt: băm nhỏ ướp với nước mắm
- Đậu hũ xắt khối vuông
- Hành lá, hẹ: rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc nước nấu sôi, cho thịt vào đến khi sôi lại cho đậu

hũ, hẹ vào. Nêm vừa ăn, cho hành vào nhấc xuống thêm dầu ăn vào.

Canh đậu hũ - cà chua

Một chén cho 108 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê)
- Đậu hũ 40g (1/3 miếng nhỏ tàu hũ)
- Cà chua 50g (1 trái vừa)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành, ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo: băm nhuyễn
- Đậu hũ: cắt khối vuông
- Cà chua: cắt miếng nhỏ
- Hành ngò: lột rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc xoong nóng, cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào xào thịt, cho nước vào nấu sôi cho chín thịt. Cho đậu hũ, cà chua vào nêm vừa ăn, cho hành ngò nhấc xuống.

Canh bí đao nấu thịt

Một chén cho 65 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 10g (1 muỗng cà phê thịt)
- Bí đao 50g (10-15 miếng nhỏ)

- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo: băm nhuyễn, ướp nước mắm.
- Bí đao: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ
- Hành ngò: lột rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc nước cho thịt nấu đến khi sôi, cho bí đao vào nấu chín, nêm cho vừa ăn, cho hành vào nhấc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

Canh ngọt

Một chén cho 71 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá thác lát 20g (2 muỗng cà phê đầy)
- Cà chua 50g (1 trái nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Cá ướp với hành, nước mắm, tán đều
- Cà chua, hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc nước nấu sôi, cho từng viên cá vào nấu chín, cho thêm cà chua để sôi lại hớt bọt nêm vừa ăn. Cho hành vào nhấc xuống thêm vào 1 muống cà phê dầu ăn.

Canh bí đỏ đậu phộng

Một chén cho 73 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bí đỏ 50g (4-5 miếng cỡ 2 ngón tay)
- Đậu phộng 10g (1 muống cà phê đầy)
- Muối, đường...

CÁCH LÀM:

- Đậu phộng ngâm lột vỏ, giã nhuyễn
- Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng nhỏ.

Bắc nước nấu sôi, cho bí vào nấu mềm, cho đậu phộng vào nấu chín, nêm cho vừa ăn.

Canh bắp cải nấu thịt

Một chén cho 75 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bắp cải 50g (2-3 lá)
- Thịt heo nạc 10g (1 muống cà phê đầy)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt băm nhuyễn, ướp nước mắm
- Bắp cải: rửa sạch, cắt sợi nhỏ
- Hành ngò: lột rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc nước nấu sôi, cho thịt vào nấu chín. Cho bắp cải vào nấu sôi lại vừa chín, nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống cho dầu ăn vào.

Canh rau muống nấu cua đồng

Một chén cho 96 calo

NGUYÊN LIỆU

- Rau muống 50g (1 nắm)
- Cua đồng đã giã 100g (chừng 5 muống canh)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối, tiêu...

CÁCH LÀM:

- Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều lược qua rây bỏ xác.

- Rau muống lột rửa sạch cắt nhỏ
- Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ

* Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt

* Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muống cà phê dầu

Canh bầu nấu cá thác lác

Một chén cho 60 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá thác lác 10g (1 muống cà phê đầy)
- Bầu 50g (chừng 7-8 lát)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)
- Hành, ngò, nước mắm, muối, tiêu...

CÁCH LÀM:

- Cá thác lác: ướp với muối, tiêu quết nhuyễn
- Bầu: gọt vỏ, xắt sợi nhỏ
- Hành ngò: lật rửa sạch, xắt sợi nhỏ

Bắc nước nấu sôi, dùng muống múc từng viên cá thác lác thả vào, cho bầu vào nấu mềm, nêm cho vừa ăn, nhắc xuống thêm vào 1 muống cà phê dầu ăn.

Canh chua thơm

Một chén cho 80 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá nạc 10g (1 muống cà phê đầy)
- Thơm 30g (5-6 miếng)
- Cà chua 30g (1/2 trái cà nhỏ)
- Giá 20g (1 nhúm)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)

- Rau thơm, hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Cá ướp hành, nước mắm...
- Thơm băm nhỏ
- Cà chua cắt nhỏ, giá rửa sạch
- Rau thơm, cắt nhỏ
- * Xào thơm với chút muối đường, thêm nước nấu sôi
- * Thả cá vào nấu chín, nêm vừa ăn
- * Cho cà, giá vào. Khi sôi lại cho rau thơm và nhắc

xuống

Bí hầm dưa

Một chén cho 128 calo

NGUYÊN LIỆU

- Bí đỏ 50g (5-6 miếng cỡ 2 ngón tay)
- Dưa nạo 30g (3 muỗng canh đầy)
- Muối đường

CÁCH LÀM:

- Bí cắt miếng vuông nhỏ ướp chút muối đường
- Dưa nạo vắt lấy khoảng 1 chén nước dảo
- * Cho nước dưa và bí nấu sôi
- * Bí mềm, nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

Măng chua nấu thịt gà

Một chén cho 67 calo

NGUYÊN LIỆU

- Măng chua 50g (1 đọt măng nhỏ)
- Thịt gà 10g (1 muống cà phê đầy)
- Dầu 5g (1 muống cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt gà cắt miếng nhỏ
 - Măng xả với nước cho sạch và bớt chua
 - Hành ngò lột rửa sạch cắt nhỏ
 - * Bắc nước nấu sôi cho thịt gà vào nấu mềm
 - * Cho măng vào nêm lại vừa ăn. Khi sôi lại thêm hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muống cà phê dầu ăn.
- (Có thể nấu măng với sườn heo hoặc cá)

Canh khoai mỡ

Một chén cho 110 calo

NGUYÊN LIỆU

- Khoai mỡ 50g
- Tép tươi 10g (1 muống cà phê đầy)
- Dầu ăn 5g (1 muống cà phê)
- Hành, ngò om, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Tép: lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với dầu hành, ướp

với chút nước nắm, tiêu...

- Khoai mỡ: gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát đập dập nát
- Hành, rau thơm rửa sạch, cắt nhỏ
- * Bắc nước vừa đủ nấu canh, nước sôi dùng muổng cho từng viên tép vào
- * Cho khoai vào, đảo đều với bột
- * Khoai chín, nêm lại vừa ăn cho hành, rau thơm nhắc xuống thêm 1 muổng dầu

Canh cải bẹ xanh nấu cá thác lác

Một chén cho 65 calo

NGUYÊN LIỆU:

- Cá thác lác 10g (1 muổng cà phê đầy)
- Cải bẹ xanh 50g (1 nắm)
- Dầu ăn: 5g (1 muổng cà phê)
- Hành, ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Cá thác lác ướp muối tiêu quét đều
- Cải rửa sạch cắt nhỏ
- Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ
- * Bắc nước nấu sôi dùng muổng múc từng viên cá thác lác thả vào.
- * Cho cải vào nấu mềm nêm vừa ăn, để hành ngò nhắc xuống, thêm 1 muổng cà phê dầu.

5. HAI MƯƠI BỐN MÓN MẶN CHO TRẺ TRÊN 2 TUỔI

CÁC MÓN MẶN

Thịt kho thơm.

Mang lại 134 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 50g
- Thơm 50g (7-8 lát)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành lá, đường, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo: cắt miếng nhỏ, ướp với hành, tỏi già nhuyễn và nước màu.

- Thơm: cắt miếng nhỏ
- Hành lá: lặt rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc chảo cho dầu ăn vào đợi nóng, cho thịt vào xào qua, thêm nước mắm, chút đường đến khi sôi tiếp cho thơm vào thịt

Thêm chút nước, cho thơm vào kho tiếp cho thịt mềm, nêm lại cho vừa ăn, để hành, dầu vào nhắc xuống.

Trứng - cà chua chiên

Mang lại 187 calo

NGUYÊN LIỆU

- Trứng vịt 70g (1 cái)
- Cà chua 50g (1 quả nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Trứng: đánh tan đều với chút nước mắm
- Cà chua: băm nhỏ
- Hành lá: lột, rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc chảo nóng, đổ dầu vào phi hành tỏi cho thơm, xào với cà chua, cho trứng vào tráng mỏng đến khi trứng vàng, trở đều hai mặt trứng. Cho ra đĩa.

Cá sốt cà

Mang lại 141 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá nạc 50g (100g cá nguyên con)
- Cà chua 50g (1 trái nhỏ)
- Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê)
- Hành, nước mắm, đường...

CÁCH LÀM:

- Cá rửa sạch ướp chút muối

- Cà chua rửa sạch băm nhuyễn

- Hành lá rửa sạch cắt nhỏ

Cá chiên hơi vàng hay luộc chín, gỡ bỏ xương. Hành phi với dầu cho thơm để cà vào xào, cho cá vào thêm nước mắm, đường, chút nước mắm vừa ăn. Đến khi sôi thêm hành ngò, dầu, nhắc xuống.

Patê gan

Mang lại 120 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gan heo 50g

- Dầu ăn 5g

- Muối, gia vị

CÁCH LÀM:

- Gan: xay hoặc băm thật nhuyễn, ướp muối, đường dầu, trộn đều với củ hành, tỏi băm nhuyễn.

- Dùng khuôn hay đĩa nhôm thoa dầu, cho gan vào trải đều ra, đem hấp chín.

Cá kho

Mang lại 86 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá nạc 50g (100g cá cả xương)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành, nước mắm, đường

CÁCH LÀM:

- Cá làm sạch, ướp với chút nước mắm, hành giã nhuyễn, nước màu.

- Bắc cá lên bếp cho sôi lên, để chút đường vào kho tiếp với lửa riu riu, nêm lại vừa ăn, để hành vào nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu.

Su su cà rốt xào thịt

Mang lại 145 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 50g
- Su su 50g (1/4 trái nhỏ)
- Cà rốt 50g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo xắt mỏng
- Su su, cà rốt: gọt vỏ cắt sợi nhỏ

- Hành lột rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào, nhắc xuống.

Thịt trứng hấp

Mang lại 131 calo

NGUYÊN LIỆU

- Trứng 35g (1/2 trứng vịt)
- Thịt 20g (2 muỗng cà phê đầy)
- Bún tàu 1 nhúm, nấm mèo 3-4 tai
- Dầu ăn 4g
- Đường, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt: băm nhuyễn
- Nấm: mèo ngâm nở, xắt nhuyễn
- Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc
- Trứng: đánh tan đều

Thịt, trứng, bún tàu, nấm mèo trộn chung, thêm muối, đường, tiêu, dầu ăn, đảo đều, cho ra khuôn đã thoa dầu, đem hấp chín.

Xíu mại

Mang lại 117 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 50g (5 muỗng cà phê đầy)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Đường, nước mắm, tiêu
- Hành ngò, củ hành, tỏi

CÁCH LÀM:

- Thịt heo băm nhuyễn, ướp hành tỏi băm, nước mắm, đường

- Hành rửa sạch, cắt nhỏ

Thịt heo vắt thành viên tròn, cho vào chén để hành lên, cho dầu ăn vào. Đặt vào nồi cơm vừa cạn hay chưng cách thủy.

Bầu xào trứng

Mang lại 125 calo

NGUYÊN LIỆU

- Trứng 35g (1/2 trứng vịt)
- Bầu 100g
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Trứng : đánh tan đều

- Bầu gọt vỏ cắt sợi nhỏ

Bắc chảo lên bếp, phi hành cho thơm, để bầu vào xào vừa chín, nêm vừa ăn. Cho trứng vào bầu đảo đều, đến khi trứng chín, nhắc xuống.

Cà dồn thịt chiên

Mang lại 145 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 50g

- Cà 100g (1 trái lớn)

- Dầu ăn 6g

- Nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo băm nhuyễn, ướp nước mắm, đường, hành tỏi băm

- Cà cắt đôi theo chiều ngang, bỏ bớt ruột, hột cà.

Cho thịt vào cà, ém chặt lại. Bắc chảo nóng, cho dầu vào chiên cà chín vàng thịt, khi chiên trở đều 2 mặt cà.

Đậu cô ve xào tôm

Mang lại 150 calo

NGUYÊN LIỆU

- Tôm tép tươi 50g
- Đậu cô ve 100g
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Tôm tép: rửa sạch, lột bỏ vỏ
- Đậu cô ve: lột rửa sạch, cắt lát mỏng
- Hành: lột rửa sạch, cắt nhỏ

Phi dầu hành cho thơm, để tép vào xào qua

Cho đậu cô-ve vào xào tiếp với chút nước cho chín, nêm vừa ăn.

Rắc hành vào nhắc xuống.

Mướp xào gan

Mang lại 118 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gan 50g
- Mướp 100g (1/4 trái)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

* Gan rửa sạch, cắt miếng nhỏ, ướp nước mắm

* Mướp gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ

Bắc chảo phi hành, cho gan vào xào qua, trút ra chén.

Cho mướp vào xào chín, nêm vừa ăn thêm hành, để gan vào, trộn đều, xào lại cho thật chín, nhắc xuống.

Trứng thịt chiên

Mang lại 130 calo .

NGUYÊN LIỆU

- Trứng 30g (1/2 trứng vịt)
- Thịt 20g (2 muỗng cà phê đầy)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt băm nhuyễn
- Trứng cho ra chén
- Hành rửa sạch xắt nhỏ

Thịt trứng, hành, trộn chung, thêm chút nước mắm, đánh đều

Bắc chảo dầu nóng, cho trứng, thịt vào chiên vàng để chín thịt. Trở qua bề kia chiên tiếp cho chín đều 2 mặt.

Bắp cải xào

Mang lại 131 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt heo 50g
- Bắp cải 50g (2-3 lá)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt heo: băm nhuyễn hay xắt sợi nhỏ
- Bắp cải: rửa sạch cắt sợi nhỏ
- Hành rửa sạch cắt nhỏ

Bắc chảo nóng phi dầu hành, cho thịt vào xào vừa chín

Đổ bắp cải vào xào với thịt và thêm chút nước

Bắp cải mềm nêm vừa ăn, cho hành nhấc xuống.

Trứng vịt chưng nấm rơm

Mang lại 111 calo

NGUYÊN LIỆU

- Trứng 30g (1/2 hột vịt)
- Nấm rơm 30g (5 tai nấm)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Trứng: đánh tan đều
- Nấm rơm: gọt rửa sạch, chẻ làm bốn
- Hành lá: rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc chảo nóng phi hành dầu, để nấm vào xào

Cho nấm rơm vào trứng, thêm chút nước, hành, muối trộn đều.

Chung cách thủy hoặc để vào nồi cơm vừa cạn hấp chín.

Cá chưng tương

Mang lại 110 calo

NGUYÊN LIỆU

- Cá nạc 50g (100g cá nguyên con)
- Tương hột 20g
- Bún tàu 1 nhúm
- Cà chua 30g (1 trái nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Nấm mèo 5 tai
- Rau cần, củ hành tây (1 củ nhỏ), đường, tiêu...

CÁCH LÀM:

- Cá: làm sạch
- Cà chua băm nhỏ
- Bún tàu ngâm mềm cắt khúc
- Nấm mèo: ngâm nước, rửa sạch, cắt sợi
- Củ hành tây: gọt vỏ rửa sạch, cắt lát

- Rau cần cắt khúc

Cá cho vào tô, để củ hành, tương hột, bún tàu, nấm mèo, cà chua, rau cần lên trên, thêm chút đường, tiêu và 1 muỗng cà phê dầu ăn

Đem chưng cách thủy cho cá chín.

Thơm xào mực

Mang lại 106 calo

NGUYÊN LIỆU

- Mực tươi 50g (1 con nhỏ)
- Thơm 50g (5-7 lát)
- Cà chua 30g (1/2 trái)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ
- Thơm: gọt sạch, cắt miếng nhỏ
- Hành: rửa sạch cắt nhỏ
- Cà chua: cắt miếng nhỏ

Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực xào vừa chín.

Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

Tôm rang

Mang lại 91 calo

NGUYÊN LIỆU

- Tôm, tép tươi 50g
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành ngò, nước mắm, đường

CÁCH LÀM:

- Tôm rửa sạch, lột vỏ đầu, đuôi
- Hành rửa sạch cắt nhỏ

Bắc chảo phi hành thơm, để tôm vào xào đều, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn, rim lửa nhỏ cho chín đều, để hành vào nhắc xuống.

Giá xào gan

Mang lại 141 calo

NGUYÊN LIỆU

- Gan heo 50g
- Giá 50g (2 nắm)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)
- Hành, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Gan rửa sạch, cắt miếng vừa, ướp nước mắm, tiêu
- Giá: rửa sạch để ráo nước
- Hành: lột , rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc chảo phi đầu hành, cho gan vào xào vừa chín.

Để giá vào xào tiếp, giá chín nêm lại cho vừa ăn, thêm hành trộn đều, nhắc xuống.

Sườn non rim

Mang lại 128 calo

NGUYÊN LIỆU

- Sườn 100g (chùng 5-6 miếng bằng 2 ngón tay)
- Dầu 5g (1 muỗng cà phê)
- Nước mắm, đường, hành, củ tỏi...

CÁCH LÀM:

- Sườn chặt miếng nhỏ, ướp hành tỏi băm nhuyễn

Bắc chảo nóng cho dầu và 1 muỗng cà phê đường thắng cho có màu vàng nâu.

Để sườn vào xào tiếp cho đều, thêm nước mắm, đường rim cho thấm sườn, sau đó thêm chút nước rim tiếp cho thịt mềm và cạn bớt, nêm lại vừa ăn là được.

Cải bó xôi xào thịt bò

Mang lại 117 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt bò 50g
- Cải bó xôi 50g (2 cây nhỏ)
- Dầu ăn 5g (1 muỗng cà phê)

- Hành ngò, nước mắm, muối...

CÁCH LÀM:

- Thịt bò cắt lát mỏng nhỏ, ướp hành tỏi băm nhuyễn.

- Cải bó xôi rửa sạch cắt nhỏ

Bắc chảo nóng cho 1 muỗng dầu vào xào thịt bò.

Thịt bò vừa chín, cho cải vào xào khi cải vừa mềm thì nêm vừa ăn, thêm hành nhấc xuống.

Thịt gà kho sả

Mang lại 97 calo

NGUYÊN LIỆU

- Thịt gà 100g (chừng 4-5 miếng nhỏ)

- Sả băm 2 muỗng cà phê

- Dầu ăn 3g

- Nước mắm, đường...

CÁCH LÀM:

- Thịt gà cắt miếng nhỏ

- Sả băm thật nhuyễn

Bắc chảo nóng cho dầu vào xào với xả

Sau đó để thịt gà vào xào tiếp cho thịt săn lại cho chút nước mắm, đường kho tiếp cho thịt chín mềm, nêm lại vừa ăn là được.

Đậu hũ dồn thịt sốt cà

Mang lại 140 calo

NGUYÊN LIỆU

- Đậu hũ chiên 50g (1/2 miếng nhỏ)
- Thịt heo nạc 20g (2 muỗng cà phê)
- Cà chua 40g (1/2 trái)
- Hành ngò, nước mắm, đường

CÁCH LÀM:

- Thịt băm nhuyễn
- Đậu hũ cắt miếng vừa, xé ngang dồn thịt vào
- Cà chua bỏ bớt hạt, băm nhuyễn
- Hành: lột sạch cắt nhỏ

Bắc xoong phị dầu hành cho thơm, để cà vào xào.

Cho ít nước mắm vào, khi sôi để đậu hũ dồn thịt, thêm chút nước, đun tiếp cho đến khi chín thịt, nêm vừa ăn.

Thêm hành, nhắc xuống.

THỰC PHẨM CUNG CẤP CANXI (MG/100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC)

Loại thực phẩm	mg/100g	Loại thực phẩm	mg/100g
A- Thức ăn động vật		B- Thức ăn thực vật	
1. Tép khô	2000	1. Nấm mèo	357
2. Cua đồng	3520	2. Rau dền cơm	341
3. Sữa bột gầy	1400	3. Rau răm	316
4. Thịt chim sẻ	1365	4. Cần ta	310
5. Ốc bươu	1310	5. Rau dền đỏ	288
6. Phô mai	500-1300	6. Rau dền trắng	288
7. Tôm đồng	1120	7. Lá lốt	260
8. Sữa bột nguyên kem	939	8. Rau kinh giới	246
9. Tép tươi	910	9. Rau má	229
10. Mắm tôm	645	10. Rau húng	202
11. Cá cả xương	437	11. Thì là	200
12. Hến	144	12. Rau tía tô	190
13. Sữa bò tươi	120	13. Rau đay	182
14. Sữa chua	120	14. Rau rút	180
15. Sò	37	15. Rau mồng tơi	176
		16. Rau thơm	170
		17. Rau ngót	169
		18. Đậu nành	165
		19. Đậu trắng	160
		20. Đậu hũ	150
		21. Mè	120
		22. Rau muống	100
		23. Rau dền	100
		24. Rau bí	100
		25. Cải dưa	100

THỰC PHẨM CUNG CẤP SẮT (MG/100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC)

Loại thực phẩm	mg/100g	Loại thực phẩm	mg/100g
A- Thức ăn động vật.		B- Thức ăn thực vật	
1. Huyết bò	52,6	1. Nấm mèo	56
2. Huyết heo	20,4	2. Nấm hương khô	35
3. Gan heo	12	3. Đậu nành	11
4. Hải sâm	9,2	4. Mè	10
5. Gan bò	9	Rau câu khô	8,8
6. Gan gà	8,2	6. Củ tây	8
7. Thận heo	7,8	7. Khoai mì khô	7,9
8. Thận bò	7,1	8. Rau đay	7,7
9. Lòng đỏ trứng gà	7,0	9. Đậu Hà lan	6,8
10. Tim heo	5,9	10. Rau dền trắng	6,1
11. Mực khô	5,6	11. Đậu đen	6,1
12. Tép khô	5,5	12. Rau dền đỏ	5,4
13. Chim bồ câu	5,4	13. Măng khô	5
14. Gan vịt	4,8	14. Đậu xanh	4,8

15. Cua đồng	4,7	15. Vải khô	4,4
16. Trứng vịt	3,2	16. Rau thơm	3,8
17. Vịt lộn	3	17. Rau má	3,1
18. Lưỡi bò	3	18. Đu đủ chín	2,6
19. Trứng gà toàn phần	2,7	19. Rau ngót	2,7
20. Thịt bò	2,7	20. Bắp hạt vàng	2,3
21. Tôm đồng	2,2	21. Đậu hũ	2,2
22. Cá lóc	2,2	22. Đậu phộng	2,2
23. Sò	1,9	23. Rau bí	2,1
24. Thịt vịt	1,8	24. Bột mì	2,0
25. Hến	1,6	25. Bánh mì	2,0
26. Ốc heo	1,6	26. Cải song	1,6
27. Thịt gà	1,5	27. Đậu đũa	1,6
28. Cá nạc	1,4	28. Rau mồng tơi	1,6
29. Thịt ếch	1,3	29. Khoai sọ	1,5
		30. Tỏi	1,5
		31. Nho	1,4
		32. Giá đậu xanh	1,4
		33. Cà chua	1,4

THỰC PHẨM CUNG CẤP IỐT (Mcg/100g thực phẩm ăn được)

Loại thực phẩm	mcg/100g	Loại thực phẩm	mcg/100g
A- Thức ăn động vật		B- Thức ăn thực vật	
1. Phô mai	200	1. Rau câu	200
2. Trứng gà toàn phần	169	2. Tỏi	94
3. Trứng cá	140	3. Mì sợi	90
4. Sữa bột béo	110	4. Rau dền	50
5. Cá biển	80	5. Cải song	45
6. Lươn	60	6. Cải bắp	20
7. Sữa chua	19	7. Măng tây	11,1
8. Sữa tươi	17	8. Bột mì	10
9. Thận bò	6	9. Kê	10
10. Sữa mẹ	5,9	10. Đậu phộng	6,8
11. Gan heo	5	11. Cần tàu	6
12. Thịt bò	5	12. Dưa chuột	6
13. Mỡ nước	5	13. Bánh mì	6
14. Bơ	4	14. Cà chua	5
15. Cá chép	4	15. Xà lách	4
		16. Đậu hũ	3,3
		17. Thì là	3
		18. Cần tây	2,8
Đặc biệt: Muối iốt 400mg/100g muối			

THỰC PHẨM CUNG CẤP KẼM (MG/100G THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC)

Loại thực phẩm	mg/100g	Loại thực phẩm	mg/100g
A- Thức ăn động vật		B- Thức ăn thực vật	
1. Gan heo	9	1. Đậu nành	3,8
2. Sữa bột gầy	4,7	2. Khoai lang	2
3. Thịt bò loại I	3,9	3. Đậu phộng	1,9
4. Lòng đỏ trứng gà	3,5	4. Gạo tẻ máy	1,8
5. Lưỡi bò	3,2	5. Đậu hà lan	1,8
6. Sữa bột béo	3,1	6. Thì là	1,8
7. Gan gà	2,9	7. Cần tàu	1,5
8. Lươn	2,7	8. Khoai tây	1,2
9. Thịt heo nạc	2,6		
10. Thận bò	2,1		
11. Thịt vịt	1,4		
12. Tôm đồng	1,3		
13. Tim bò	1,3		
14. Cá chép	1,0		

NĂNG LƯỢNG CUNG CẤP CỦA CÁC MÓN ĂN THÔNG DỤNG

Số TT	Tên món ăn	Đơn vị tính	Kcal
1.	Bánh bao	cái 3000đ/cái	470 Kcal
2.	Bánh bía	cái	356
3.	Bánh bông lan	cái nhỏ 1000đ/cái	58
4.	Bánh bò trong +nước dừa	5 cái nhỏ	255
5.	Bánh chưng	cái lớn 3000đ/cái	485
6.	Bánh chưng	cái vừa 2000đ/cái	404
7.	Bánh can xi ngọt	hộp=200g	960
8.	Bánh can xi lạt	hộp=200g	860
9.	Bánh ướt	1 đĩa	245
10.	Bánh há cảo	1 đĩa, 5 cái	315
11.	Bánh quai vạt nhân dừa	1 cái	152
12.	Bánh sừng trâu	1 cái	283
13.	Bánh tiêu	1 cái	145
14.	Bánh ít nhân tôm thịt	1 cái	134
15.	Bánh ít nhân đậu	1 cái	176
16.	Bánh ít lá gai	1 cái	84
17.	Bánh ít nhân dừa	1 cái	182

18.	Bánh hạnh nhân	1 cái	152
19.	Bánh gai	1 cái	54
20.	Bánh pates chauds	1 cái	137
21.	Bánh quai vạt đậu xanh	1 cái	139
22.	Xôi vò	100gr	278
23.	Xôi mặn	100g	272
24.	Xôi lá cẩm	100g	282
25.	Xôi gấc	100g	202
26.	Xôi vị	100g	335
27.	Chè khoai môn	1 chén nhỏ 150ml	202
28.	Chè hạt sen	1 chén nhỏ	111
29.	Chè táo xon	1 chén nhỏ	240
30.	Chè thưng	1 chén nhỏ	279
31.	Chè trôi nước	viên vừa	161,5
32.	Chè bà ba	1 chén nhỏ	320
33.	Chè bắp	1 chén nhỏ	300
34.	Chè chuối	1 chén nhỏ	225
35.	Chè đậu trắng	1 chén nhỏ	218
36.	Phở bò, gà (có trứng gà)	tô vừa	346
37.	Phở bò, gà (không trứng gà)	tô vừa	261
38.	Yaourt (sữa chua		

	Vinamilk)	hộp 110ml	78
39.	Yomilk	hộp 200ml	142
40.	Sữa đậu nành (Tribeco)	chai 250ml	154
41.	Sữa bò tươi (không đường)	bịch 250ml	156
42.	Phô mai (đầu bò cười)	1 miếng 17,5g	70
43.	Bắp nấu	1 trái 300g	136
44.	Khoai lang	1 củ vừa 200g	244
45.	Khoai môn sọ	1 củ loại vừa 50g	55
46.	Chuối già	1 trái 100g	100
47.	Chuối sứ	1 trái 50g	33
48.	Xoài	1 trái nhỏ 250g	120
49.	Bánh flan	hộp tròn nhỏ	132
50.	Bánh đúc (có trứng gà)	đĩa vừa	210
51.	Bánh giò	cái	130
52.	Bột DD Risolac	ly 200ml	160
53.	Bánh DD nhân táo gói nhỏ	50g	236
54.	Bột DD Enalac	1 ly 200ml	200
55.	Tàu hũ nước đường	1 chén nhỏ 150g	57

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG MỘT SỐ SẢN PHẨM CỦA TTDDTE TRONG 100G ĂN ĐƯỢC

STT	Tên sản phẩm	Calo(g)	Đạm(g)	Béo(g)	Dưỡng(g)	Canxi(mg)	Sắt(mg)	Caroten(mg)
1.	Risolac	400	16	6	70	300	3	2,1
2	Nutillac	500	26,7	28,8	36,2	950		
3.	Obelac	350	34	0,9	53	1300		
4.	Bánh can xi	420-430	8-11	14-15	60-65	600		
5.	Bánh đường	472	8	20	65			

GHI CHÚ

1	Risolac	- Bột sữa ăn liền: dành cho mọi đối tượng. Đặc biệt cho trẻ em ăn dặm, còi xương, suy dinh dưỡng.
2	Nutillac (Sữa nguyên kem)	- Nutillac vị thơm ngon, hòa tan nhanh chóng. Dùng cho trẻ trên 1 tuổi và người lớn. Giúp trẻ khỏe mạnh. Phòng bệnh còi xương ở trẻ, loãng xương ở người già.
3	Obelac (Sữa không béo)	- Giúp bạn khỏe mạnh, tạo dáng cân đối, phòng chống các bệnh loãng xương, mập phì.
4	Bánh can xi	- Bổ sung nhu cầu canxi cho mọi người - cần thiết cho mọi lứa tuổi.
5	Bánh dinh dưỡng	- Chứa vị tảo spirulina 1,0%, thích hợp với mọi người thơm ngon bổ dưỡng

BẢNG ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG THEO CHỈ SỐ CÂN NẶNG/ CHIỀU CAO

- Từ -2SD tới +2SD: Bình thường

- <-2SD: Suy dinh dưỡng

- >+2SD: Thừa cân

TRAI			CHỈ SỐ CN/CC		GÁI	
Cân nặng					Cân nặng	
-2SD	Trung bình	+2SD	Chiều cao	-2SD	Trung bình	+2SD
2,5	3,1	4,2	49	2,6	3,3	4,0
2,5	3,3	4,4	50	2,6	3,4	4,2
2,6	3,5	4,6	51	2,7	3,5	4,4
2,8	3,7	4,8	52	2,8	3,7	4,7
2,9	3,9	5,0	53	3,0	3,9	4,9
3,1	4,1	5,3	54	3,1	4,1	5,2
3,3	4,3	5,6	55	3,3	4,3	5,5
3,5	4,6	5,9	56	3,5	4,5	5,7
3,7	4,8	6,1	57	3,7	4,8	6,0
3,9	5,1	6,4	58	3,9	5,0	6,3
4,1	5,4	6,7	59	4,1	5,3	6,6
4,4	5,7	7,1	60	4,3	5,5	6,9
4,6	5,9	7,4	61	4,6	5,8	7,2
4,9	6,2	7,7	62	4,8	6,1	7,5
5,2	6,5	8,0	63	5,0	6,4	7,8
5,4	6,8	8,3	64	5,3	6,7	8,1
5,7	7,1	8,7	65	5,5	7,0	8,4
6,0	7,4	9,0	66	5,8	7,3	8,7
6,2	7,7	9,3	67	6,0	7,5	9,0

**BẢNG ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG
THEO CHỈ SỐ CÂN NẶNG/ CHIỀU CAO**

TRAI			CHỈ SỐ CN/CC		GÁI	
Cân nặng					Cân nặng	
-2SD	Trung bình	+2SD	Chiều cao	-2SD	Trung bình	+2SD
6,5	8,0	9,6	68	6,3	7,8	9,3
6,8	8,3	9,9	69	6,5	8,1	9,6
7,0	8,5	10,2	70	6,8	8,4	9,9
7,3	8,8	10,5	71	7,0	8,6	10,2
7,5	9,1	10,8	72	7,2	8,9	10,5
7,8	9,3	11,1	73	7,5	9,1	10,7
8,0	9,6	11,4	74	7,7	9,4	11,0
8,2	9,8	11,6	75	7,9	9,6	11,2
8,4	10,0	11,9	76	8,1	9,8	11,4
8,6	10,3	12,1	77	8,3	10,0	11,7
8,8	10,5	12,4	78	8,5	10,2	11,9
9,0	10,7	12,6	79	8,7	10,4	12,1
9,2	10,9	12,9	80	8,8	10,6	12,3
9,4	11,1	13,1	81	9,0	10,8	12,6
9,6	11,3	13,3	82	9,2	11,0	12,8
9,7	11,5	13,5	83	9,4	11,2	13,0
9,9	11,7	13,8	84	9,6	11,4	13,2
10,1	11,9	14,0	85	9,7	11,6	13,4
10,3	12,1	14,2	86	9,9	11,8	13,6
10,5	12,3	14,4	87	10,1	11,9	13,9
10,6	12,5	14,7	88	10,3	12,2	14,

**BẢNG ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG
THEO CHỈ SỐ CÂN NẶNG/ CHIỀU CAO**

TRAI			CHỈ SỐ CN/CC		GÁI	
Cân nặng					Cân nặng	
-2SD	Trung bình	+2SD	Chiều cao	-2SD	Trung bình	+2SD
10,8	12,8	14,9	89	10,5	12,4	14,3
11,0	13,0	15,1	90	10,7	12,6	14,5
11,2	13,2	15,3	91	10,9	12,8	14,8
11,4	13,4	15,6	92	11,1	13,0	15,0
11,6	13,7	15,8	93	11,3	13,3	15,3
11,9	13,9	16,1	94	11,5	13,5	15,6
12,1	14,1	16,3	95	11,8	13,8	15,9
12,3	14,4	16,6	96	12,0	14,0	16,1
12,5	14,7	16,8	97	12,2	14,3	16,5
12,8	14,9	17,1	98	12,5	14,6	16,8
13,0	15,2	17,4	99	12,8	14,9	17,1
13,3	15,5	17,7	100	13,1	15,2	20,3
14,2	17,1	20,4	105	13,8	16,7	22,3
15,4	18,7	22,2	110	15,0	18,2	24,3
16,9	20,3	24,4	115	16,5	19,9	27,0
18,5	22,2	27,1	120	18,1	21,8	30,5
20,4	24,3	30,2	125	19,9	24,1	35,1
22,3	26,8	33,9	130	21,8	26,8	41,0
24,4	29,6	38,2	135	24,0	30,1	
26,6	33,0	43,3	140			
28,8	36,9	49,2	145			

BẢNG ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG THEO CHỈ SỐ CÂN NẶNG/TUỔI

- Từ -2SD tới +2SD: Bình thường

- <-2SD: Suy dinh dưỡng

- >+2SD: Thừa cân

TRAI				GÁI		
Cân nặng			Tuổi	Cân nặng		
-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD
2,4	3,3	4,3	0 tháng	2,2	3,2	4,0
5,9	7,8	9,8	6 tháng	5,5	7,2	9,0
7,2	10,2	12,4	1 tuổi	7,4	9,5	11,6
9,1	11,5	13,9	1.5 tuổi	8,5	10,8	13,1
9,9	12,6	15,2	2 tuổi	9,4	11,9	14,5
10,8	13,7	16,4	2.5 tuổi	10,3	12,9	15,9
11,6	14,7	17,7	3 tuổi	11,1	13,9	17,1
12,1	15,7	19,5	3.5 tuổi	11,9	15,1	19,4
12,9	16,7	20,8	4 tuổi	12,6	16,0	20,7
13,5	17,5	21,9	4.5 tuổi	13,2	16,8	21,9
14,4	18,7	23,5	5 tuổi	13,8	17,7	23,2
15,2	19,7	25,0	5.5 tuổi	14,4	18,6	24,6
16,0	20,7	26,6	6 tuổi	15,0	19,5	26,2
16,8	21,7	28,3	6.5 tuổi	15,7	20,6	28,0
17,6	22,9	30,2	7 tuổi	16,3	21,8	30,2
18,4	24,0	32,3	7.5 tuổi	17,7	23,3	32,7
19,1	25,3	34,6	8 tuổi	17,9	24,8	35,6
19,8	26,7	37,2	8.5 tuổi	18,8	26,6	38,7
20,5	28,1	39,9	9 tuổi	19,7	28,5	42,1
21,3	29,7	42,9	9.5 tuổi	20,8	30,5	45,6
22,1	31,4	46,0	10 tuổi	21,9	32,5	49,2
23,1	33,3	49,3	10.5 tuổi	23,1	34,7	52,8
24,1	35,3	52,7	11 tuổi	24,5	37,0	56,4
25,4	37,5	56,3	11.5 tuổi	25,9	39,2	60,0
26,8	39,8	59,9	12 tuổi	27,4	41,5	63,3
28,4	42,3	63,5	12.5 tuổi	29,1	43,8	66,5
30,4	45,0	67,2	13 tuổi	30,8	46,1	69,4
32,5	47,8	70,9	13.5 tuổi	32,5	48,3	72,1
34,9	50,8	74,6	14 tuổi	34,2	50,3	74,5
37,4	53,8	78,2	14.5 tuổi	35,9	52,1	76,5
39,9	56,7	81,6	15 tuổi	37,4	53,7	78,3
42,4	59,5	84,9	15.5 tuổi	38,7	55,0	79,6
44,7	62,1	87,9	16 tuổi	39,8	55,9	80,6
46,8	64,4	90,7	16.5 tuổi	40,7	56,4	81,2
48,6	66,3	93,2	17 tuổi	41,3	56,7	81,5
49,9	67,8	95,3	17.5 tuổi	41,8	56,7	81,5
50,9	68,9	97,0	18 tuổi	42,1	56,7	81,5

BẢNG ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG THEO CHỈ SỐ CHIỀU CAO/TUỔI

- Từ -2SD tới +2SD: Bình thường
- < -2SD: Suy dinh dưỡng
- > +2SD: Thừa cân

TRAI			Tuổi	GAI		
Chiều cao (cm)				Chiều cao (cm)		
-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD
45,9	50,5	55,1	0 tháng	45,5	49,9	54,2
62,4	67,8	73,2	6 tháng	60,6	65,9	71,2
70,7	76,1	81,5	1 tuổi	68,6	74,9	80,0
76,3	82,4	88,5	1,5 tuổi	74,8	80,9	87,1
80,9	87,6	94,4	2 tuổi	79,9	86,5	93,0
85,4	92,3	99,2	2,5 tuổi	84,5	91,3	98,1
89,4	96,5	103,6	3 tuổi	88,4	95,6	102,7
91,0	99,1	107,2	3,5 tuổi	90,2	97,9	105,7
94,4	102,9	111,5	4 tuổi	93,5	101,6	109,7
98,7	106,6	115,4	4,5 tuổi	96,7	105,1	113,5
100,7	109,9	119,1	5 tuổi	99,5	108,4	117,2
103,6	113,1	122,6	5,5 tuổi	102,2	111,6	120,9
106,4	116,1	125,8	6 tuổi	104,8	114,6	124,5
109,0	119,0	128,9	6,5 tuổi	107,2	117,6	128,0
111,5	121,7	131,9	7 tuổi	109,6	120,6	131,5
113,9	124,4	134,8	7,5 tuổi	112,0	123,5	135,0
116,3	127,0	137,7	8 tuổi	114,3	126,4	138,4
118,6	129,6	140,6	8,5 tuổi	116,7	129,3	141,9
120,8	132,2	143,5	9 tuổi	119,2	132,2	145,3
123,1	134,8	146,6	9,5 tuổi	121,8	135,2	148,6
125,3	137,5	149,7	10 tuổi	124,6	138,3	152,0
127,6	140,3	153,1	10,5 tuổi	127,6	141,5	155,3
129,9	143,3	156,7	11 tuổi	130,9	144,8	156,7
132,2	146,4	160,5	11,5 tuổi	134,4	148,2	162,0
134,6	149,7	164,7	12 tuổi	137,9	151,5	165,4
137,2	153,0	168,9	12,5 tuổi	144,1	154,6	168,0
139,9	156,5	173,0	13 tuổi	143,8	157,1	170,5
142,8	159,9	176,9	13,5 tuổi	145,7	159,0	172,4
146,0	163,1	180,2	14 tuổi	147,0	160,4	173,7
149,4	166,2	183,0	14,5 tuổi	147,8	161,2	174,7
152,9	169,0	185,1	15 tuổi	148,3	161,8	175,3
156,2	171,5	186,4	15,5 tuổi	148,7	162,1	175,6
159,2	173,5	187,9	16 tuổi	149,1	162,4	175,7
161,5	175,2	188,8	16,5 tuổi	149,7	162,7	175,8
163,1	176,2	189,4	17 tuổi	150,4	163,1	175,8
163,7	176,7	189,8	17,5 tuổi	151,1	163,4	175,8
163,6	176,8	190,0	18 tuổi	151,8	163,7	175,8

NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM (BỘ Y TẾ 1996)

Lứa tuổi, (năm)	Năng lượng(Kcal)	Protein (gam)	Chất khoáng		Vitamin						
			Ca mg	Fe mg	A mcg	B1 mg	B2 mg	PP mg	C mg		
Trẻ em < 1 tuổi	620	21	300	10	325	0,3	0,3	5	30		
3-< 6 tháng											
6-12 tháng	820	23	500	11	350	0,4	0,5	5,4	30		
1-3	1300	28	500	6	400	0,8	0,8	9,0	35		
4-6	1600	36	500	7	400	1,1	1,1	12,1	45		
7-9	1800	40	500	12	400	1,3	1,3	14,5	55		
Nam											
Thiếu niên											
10-12	2200	50	700	12	500	1,0	1,6	17,2	65		
13-15	2500	50	700	18	600	1,2	1,7	19,1	75		
16-18	2700	65	700	11	600	1,2	1,8	20,3	80		
Nữ											
Thiếu niên											
10-12	2100	50	700	12	500	0,9	1,4	15,5	70		
13-15	2200	55	700	20	600	1,0	1,5	16,4	75		
16-18	2300	60	600	24	500	0,9	1,4	15,2	80		
Người Trưởng thành	Lao động										
	Nhẹ	Vừa	Nặng								
Nam 18-30	2300	2700	3200	60	500	1,1	600	1,2	1,8	19,8	75
30-60	2200	2700	3200	60	500	1,1	600	1,2	1,8	19,8	75
>60	1900	2200		60	500	1,1	600	1,2	1,8	19,8	75
Nữ 18-30	2200	2300	2600	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
30-60	2100	2200	2500	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5	70
>60	1800			55	500	9	500	0,9	1,3	14,5	70
Phụ nữ có thai (6 tháng cuối)		+350		+15	1000	30	600	+0,2	+0,2	+2,3	+10
Phụ nữ cho con bú (6 tháng đầu)		+550		+28	1000	24	850	+0,2	+0,4	+3,7	+30

Ghi chú:
- Protein tính theo KP có hệ số sử dụng = 60
- Vitamin A tính theo đương lượng Retinol
- Cần tăng cường, bổ sung sắt cho phụ nữ có thai và ở tuổi sinh đẻ, vì sắt ở khẩu phần khó đáp ứng nhu cầu.

C. Bảng thành phần dinh dưỡng của một số thực phẩm thường dùng
(Thành phần hóa học trong 100g thức ăn ăn được và tỷ lệ thải bỏ)

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ thải bỏ, %	Thành phần hóa học (g%)					Calo cho 100 gam	Muối khoáng (mg%)			Vitamins (mg%)				
			Nước	Protein	Lipid	Carbohydrate	Fiber		Ca	P	Fe	Caroten	A	B ₁	B ₂	C
1	Gạo nếp cái	1,5	14,0	8,2	1,5	74,8	0,6	355	320	98,0	-	-	-	0,14	0,00	0,0
2	Gạo tẻ máy	1,5	14,0	7,8	1,0	78,2	0,4	353	30,0	104,8	1,3	-	-	0,10	0,05	1,8
3	Ngô mảnh	2,0	14,0	8,5	3,2	71,8	1,7	359	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0
4	Bột gạo tằm	0	10,0	6,0	0,4	82,2	0,1	366	0,0	0,0	-	-	-	0,08	-	0,0
5	Bột mì loại 2	0	14,0	11,5	1,4	71,3	0,8	353	33,0	221,0	2,4	-	-	0,40	0,15	2,6
6	Bánh mì loại 2	0	30,5	8,4	1,2	48,5	0,7	244	28,0	164,8	2,0	-	-	0,20	0,08	1,8
7	Bánh phở	0	64,3	3,2	0,0	32,1	0,0	145	18,0	84,0	0,3	-	-	-	-	0,0
8	Bún	0	72,5	1,7	0,0	25,7	0,0	112	12,0	32,0	0,2	-	-	-	-	0,0
9	Miến rong	0	14,5	0,6	0,1	82,2	1,3	340	40,0	120,8	1,9	-	-	-	-	0,0
10	Mì sợi	0	13,0	11,0	0,9	74,2	0,3	258	34,0	97,0	1,5	-	-	0,10	0,04	1,1
11	Khoai lang	18,0	68,8	0,8	0,2	29,5	1,3	122	34,0	48,4	1,0	0,30	-	0,05	0,05	0,8
12	Khoai sắn	18,0	69,8	1,8	0,1	28,5	1,2	117	64,0	75,0	1,5	0,02	-	0,08	0,08	0,1
13	Khoai tây	17,0	75,8	2,0	0,0	21,0	1,0	94	10,0	50,0	1,2	-	-	0,10	0,05	0,9
14	Củ sắn (kho)	25,0	80,0	1,1	0,2	16,4	1,5	156	25,0	30,0	1,2	-	-	0,05	0,03	0,6
15	Khoai lang (kho)	5,0	11,0	22	0,5	80,0	3,6	342	-	0,0	0,0	-	-	0,08	-	-
16	Sắn khô	5,0	11,0	3,6	0,7	80,3	3,0	348	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-
17	Bột khoai lang	0	14,0	2,2	0,5	80,2	1,6	342	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-

Trích từ cuốn "Bảng thành phần hóa học thức ăn Việt Nam" NXB Y học 1972

Số mẫu	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ %	Thành phần hóa học (%)						Calo cho 100 gam	Mعدی khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- sít	Li- pid	Glu- cid	Car- bo- hydrate	Tro		Ca	P	Fe	Caro- ten	A	B ₁	B ₂	PP	C
18	Bột sắn già	0	14,0	2,4	0,5	79,6	2,2	1,3	341	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	Sắn miếng trắng sắn	0	14,0	0,5	0,0	84,7	0,8	0,2	349	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Củ sắn già	20,0	47,6	4,8	36,0	6,2	4,2	1,2	340	30,0	194,0	2,0	-	-	0,10	-	10,2	-
21	Dầu sắn	20	14,0	24,2	1,7	59,3	4,0	2,8	334	54,0	384,0	8,1	0,06	-	0,50	0,21	18	-
22	Dầu Ha Lan (hạt)	20	14,0	21,3	1,2	55,2	5,3	2,5	327	98,0	318,0	2,1	-	-	-	-	-	-
23	Dầu trắng (dầu thú)	20	14,0	23,2	2,1	53,8	3,6	3,3	335	160,0	514,0	6,8	0,02	0,54	0,54	0,18	2,1	3
24	Dầu trắng cóc	20	14,0	25,8	2,0	50,0	4,8	3,4	329	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Dầu trắng (dầu chim)	20	14,0	34	18,4	24,6	4,5	4,5	411	453,0	690,0	11,0	0,06	-	0,54	0,29	23	4
26	Dầu xanh	20	14,0	23,4	24	53,1	4,7	2,4	336	84,0	377,0	4,8	0,06	-	0,72	0,15	24	4
27	Lạc hạt	20	7,5	27,5	44,5	15,5	2,5	2,5	580	68,0	420,0	2,2	0,02	-	0,14	0,12	1,8	-
28	Vừng	5,0	7,6	20,1	46,4	17,8	3,5	4,8	585	120,0	379,0	10	0,03	-	0,30	0,15	4,5	-
29	Bột đậu xanh	0	10,0	41,0	18,0	22,8	2,5	3,6	428	0,0	0,0	-	-	-	-	-	-	-
30	Bột đậu xanh	0	10,0	24,6	2,5	56,5	3,9	2,5	356	0,0	0,0	-	-	-	-	-	-	-
31	Dầu mè	0	82,0	10,9	5,4	0,7	0,4	0,6	94	24,0	85,0	-	-	-	0,03	-	-	-
32	Dầu phôi-sung	0	78,2	13,4	6,4	0,8	0,5	0,7	118	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-
33	Sữa đậu nành	0	0,0	3,1	1,6	0,4	0,0	0,4	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34	Sữa đậu nành (100gr)	0	0,0	4,8	1,5	0,8	0,0	0,6	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-

STT thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ dầu, bơ, %	Thành phần hóa học (%)						Calo cho 100 gram	Muối khoáng (mg%)			Vitamin (mg%)									
			Nước	Pro- tê- in	Li- pít	Glư- cô- lô- sac- cô- lô- sac	Cal- si- um	Tro		Ca	P	Fe	Caro- ten	A	B ₁	B ₂	PP	C				
35	Sữa đậu nành (200 gr)	0	-	6.6	1.5	0.9	-	0.4	45	21.0	25.0	0.2	-	0.02	0.03	-	-	-	-	-	-	12
36	Đậu	18.0	95.1	0.5	-	2.3	1.0	0.4	14	28.0	23.0	0.3	-	0.01	0.02	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	16
37	Bí đao (bí xanh)	27.0	95.5	0.6	-	2.4	1.0	0.5	12	24.0	18.0	0.5	-	0.06	0.03	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	3
38	Bí ngô (bí đỏ)	14.0	92.0	0.3	-	6.2	0.7	0.8	27	1.2	1.8	0.7	-	0.03	0.04	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	3
39	Củ bắp	5.0	92.5	1.2	-	4.2	1.5	0.6	22	12.0	26.0	1.4	-	0.06	0.04	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	40
40	Củ khoai	5.0	94.0	0.6	-	4.2	0.8	0.4	20	12.0	16.0	0.7	-	0.03	0.04	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	3
41	Củ khoai	10.0	92.5	1.5	-	3.6	1.6	0.8	21	43.0	39.9	0.8	-	0.06	0.06	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	8
42	Củ rốt (củ vàng)	15.0	88.5	1.5	-	3.0	1.2	0.8	39	13.0	34.0	0.4	-	0.04	0.05	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	15
43	Củ tim	5.0	92.5	1.0	-	4.5	1.5	0.5	23	48.0	31.0	1.1	-	0.06	0.05	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	30
44	Củ bắp	10.0	90.0	1.8	-	5.4	1.5	1.2	30	63.0	38.0	0.8	-	0.01	0.03	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0
45	Củ củ	25.0	93.8	1.6	-	1.9	2.0	0.7	14	39.0	13.5	1.9	-	0.05	0.10	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	51
46	Củ sen	24.0	93.8	1.7	-	2.1	1.8	0.6	16	69.0	28.0	1.6	-	0.09	0.07	-	-	-	-	-	-	25
47	Củ sắn	30.0	93.7	2.1	-	1.4	2.0	0.8	14	50.0	30.0	0.7	-	0.04	0.03	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	26
48	Củ khoai (củ trắng)	25.0	93.2	1.4	-	2.5	1.8	1.0	16	31.0	64.0	-	-	0.05	-	0.01	-	-	-	-	-	50
49	Củ khoai	20.0	95.3	1.0	-	1.5	1.5	0.7	10	35.0	27.0	0.4	-	0.05	-	0.05	-	-	-	-	-	-
50	Củ tây	18.0	95.0	3.7	-	3.1	1.5	1.7	48	26.0	41.0	1.1	-	0.06	0.06	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	30
51	Chuối xanh	32.0	90.2	1.2	-	18.8	1.0	0.8	74	40.0	15.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
52	Củ củ trắng	15.0	92.1	1.5	-	3.7	1.5	1.2	21	8.0	16.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
53	Củ dưa	15.0	92.0	1.0	-	3.0	0.7	0.3	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
54	Dưa muối	20.0	96.0	0.4	-	0.8	2.0	0.8	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC VẬT	Tỷ trọng thực vật bề mặt %	Thành phần hóa học (g%)					Calo cho 100 gam	Muối khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- tê- in	Li- pít	Glư- cô- lô- sơ	Cac- bon	Tro	Ca	P	Fe	Caro- tên	A	B ₁	B ₂	PP	C
55	Dưa chuột	5,0	95,0	0,8	-	3,0	0,7	0,5	23,0	27,0	1,0	0,30	-	0,03	0,04	0,1	5
56	Dưa gang	5,0	96,2	0,8	-	2,0	0,7	0,3	23,0	37,0	0,4	0,26	-	0,04	0,04	0,3	4
57	Dưa chuột	10,0	90,0	5,0	-	13,3	1,0	0,7	26,0	122,0	0,7	1,00	-	0,34	0,19	2,6	25
58	Dưa hấu	10,0	83,0	8,0	-	8,3	2,0	0,7	47,0	16,0	1,6	0,50	-	0,29	0,18	1,8	3
59	Dưa hấu	10,0	81,0	6,5	-	11,0	1,0	0,5	57,0	43,0	0,8	-	-	0,40	-	-	-
60	Dưa hấu	10,0	-	2,8	-	3,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
61	Dưa hấu	25,0	92,1	0,8	-	4,5	2,0	0,5	63,0	50,0	0,9	0,40	-	-	-	0,1	-
62	Gấc	80,0	77,0	2,1	7,9	10,5	1,8	0,7	56,0	6,4	-	81,6	-	-	-	-	-
63	Gấc xanh	5,0	86,5	5,5	-	5,3	2,0	0,7	38,0	91,0	1,4	-	-	0,20	0,13	0,1	10
64	Hành củ tươi	24,0	92,5	1,3	-	4,8	0,7	0,7	32,0	49,0	0,7	0,03	-	0,03	0,04	0,2	10
65	Hành củ	20,0	92,5	1,3	-	4,3	0,9	1,0	80,0	-	1,0	6,00	-	0,03	0,10	1,0	60
66	Hành tây	16,0	88,0	1,8	-	8,3	1,1	0,8	38,0	58,0	0,8	0,03	-	0,03	0,04	0,2	10
67	Hệ m	13,0	94,5	2,2	-	1,8	0,9	0,6	56,0	45,0	1,3	3,19	-	0,03	0,09	0,9	19
68	Khai	13,0	93,5	0,6	-	3,1	2,6	0,2	10,0	8,0	-	-	-	-	0,09	-	30
69	Măng chua	24,0	92,8	1,4	-	1,4	4,1	0,3	18,0	29,0	-	-	-	-	-	-	-
70	Mướp đắng	12,0	95,1	9,9	-	3,0	0,5	0,5	28,0	45,0	0,8	0,32	-	0,04	0,06	0,5	8
71	Mướp đắng	20,0	94,4	0,9	-	3,0	1,1	0,6	18,0	29,0	0,6	0,08	-	0,07	0,04	0,3	22
72	Rau b	30,0	93,2	2,7	-	1,7	1,7	0,7	100,0	25,8	-	-	-	-	-	-	-
73	Rau cải	15,0	95,7	0,1	-	1,2	2,4	0,6	40,0	28,0	0,6	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC VẬT	Tỷ lệ tươi bỏ %	Thành phần hóa học (%)						Calo cho 100 g	Mعدى khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- tê- in	Lipid	Glucid	Cel- lulose	Tro		Ca	P	Fe	Caroten	A	B ₁	B ₂	PP	C
74	Rau dền	20,0	91,4	2,8	-	3,2	1,5	1,1	25	182,0	57,3	-	-	-	-	-	-	77
75	Rau gấc	25,0	92,3	2,3	-	2,5	1,1	1,8	20	100,0	46,0	-	1,92	-	0,04	0,14	1,3	35
76	Rau rừng	20,0	91,4	2,2	-	2,1	3,5	0,8	18	202,0	82,5	-	-	-	-	-	-	7
77	Rau kinh giới	16,0	90,3	2,7	-	2,8	3,6	0,6	23	213,0	15,0	1,0	-	-	-	-	-	110
78	Rau khoai lang	5,0	91,9	2,6	-	2,8	1,4	1,3	22	48,0	54,0	-	-	-	-	-	-	11
79	Rau mồng tơi	17,0	93,2	2,0	-	1,4	2,5	0,9	14	176,0	33,7	-	0,90	-	-	-	-	72
80	Rau mướp	15,0	93,3	2,6	-	0,7	1,8	1,6	14	-	-	-	-	-	-	-	-	140
81	Rau mướp đắng	20,0	92,0	2,1	-	3,2	1,6	1,1	22	20,0	30,8	-	-	-	-	-	-	-
82	Rau mồng tơi	15,0	92,0	3,2	-	2,5	1,0	1,3	23	100,0	37,0	1,4	2,90	-	0,10	0,03	0,7	23
83	Rau ngót	23,0	88,4	5,3	-	3,4	2,5	2,4	36	163,0	64,5	-	-	-	-	-	-	185
84	Rau ngô	29,0	93,3	1,5	-	2,3	2,1	0,8	16	84,0	18,0	-	-	-	-	-	-	5
85	Rau răm	25,0	96,7	4,7	-	2,8	3,8	2,0	31	216,0	55,0	-	-	-	-	-	-	57
86	Rau rút	55,0	90,4	5,1	-	1,8	1,9	0,8	21	180,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-
87	Rau tía liếp	10,0	95,0	1,5	-	2,2	0,5	0,8	15	77,0	34,0	0,9	2,00	-	0,14	0,12	0,7	15
88	Rau thơm	25,0	91,7	2,0	-	2,4	3,6	0,9	18	170,0	40,0	0,0	3,70	-	0,14	0,15	1,0	41
89	Rau tía liếp	10,0	91,3	2,9	-	2,3	1,8	1,7	21	172,0	74,5	0,8	0,15	-	0,06	0,05	0,2	40
90	Súp lơ	22,0	88,0	2,8	-	6,3	1,7	1,2	37	46,0	50,0	0,0	0,00	-	0,06	0,05	0,2	4
91	Súp lơ	20,0	94,0	0,8	-	3,7	1,0	0,5	18	0,0	0,0	0,0	0,00	-	-	-	-	70
92	Súp lơ	40,0	90,9	2,5	-	4,9	0,9	0,8	30	28,0	51,0	1,4	0,05	-	0,11	0,10	0,6	0,7
93	Thái ải	25,0	88,4	2,6	-	2,9	5,0	1,1	23	200,0	12,2	1,2	2,61	-	0,05	0,12	0,7	83

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ khô bỏ %	Thành phần hóa học (%)						Calo cho 100 g				Mعدt khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- bô	Li- phô	Chô- lô	Ca- bô	Tro					Ca	P	Fe	Car- bô	A	B ₁	B ₂	PP	C
94	Tia tô	20,0	89,1	2,9	-	3,4	3,6	1,0	26	190,0	18,3	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	13
95	Tôi tã	20,0	67,7	8,0	-	23,5	1,5	1,3	121	24,0	181,0	1,5	-	-	-	-	-	0,24	0,03	0,9	-
96	Tôi tã	20,0	90,0	1,4	-	5,9	1,5	1,2	30	80,0	58,0	2,0	-	-	-	0,02	-	0,06	0,04	0,5	20
97	Trăm đến chín	50,0	77,0	2,5	10,0	2,6	4,9	2,0	118	140,0	30,0	-	-	-	-	0,00	-	-	-	-	14
98	Xương sống	10,0	91,7	2,2	-	1,5	3,2	1,4	15	112,0	17,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
99	Cà chua muối	5,0	93,0	0,6	1,0	1,0	0,8	3,6	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100	Cà muối nén	5,0	81,0	1,3	-	2,0	1,7	14,0	14	15,0	18,0	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
101	Cà muối sôi	5,0	84,3	1,5	-	2,5	1,7	10,0	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
102	Dưa bắp cải	5,0	89,4	1,2	1,5	3,3	1,6	3,0	25	51,0	34,0	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	20
103	Dưa củ bẹ nén	5,0	90,1	1,8	-	2,4	2,1	3,6	17	100,0	21,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
104	Dưa củ sen muối sôi	5,0	93,0	1,1	0,8	1,3	1,8	2,0	13	63,0	41,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
105	Dưa chuột muối	5,0	91,3	0,8	0,8	2,5	0,7	3,9	17	25,0	20,0	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
106	Dưa gù	5,0	86,2	5,0	-	4,8	2,0	2,0	40	22,0	33,0	1,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
107	Hành củ muối	30,0	88,5	1,4	-	4,0	0,7	5,4	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
108	Kiêu muối	30,0	89,5	1,3	-	4,7	1,2	3,3	25	50,0	35,0	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
109	Nhút	0	82,7	2,5	2,2	1,5	2,3	8,8	25	204,0	33,0	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
110	Nấm hương khô	10,0	13,0	36,0	4,9	23,5	17,0	6,5	281,0	184,0	606	35,0	-	-	-	-	0,16	1,59	23,4	-	-
111	Nấm rơm	10,0	91,0	3,6	0,3	3,2	1,1	0,8	31	28,0	80,0	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
112	Mộc nhĩ	10,0	11,4	10,6	0,2	65,0	7,0	5,8	312,0	257,0	201,0	-	-	-	-	0,03	-	0,15	0,55	2,7	-
113	Bưởi	35,0	89,7	0,2	1,7	7,3	0,7	0,4	38	23,0	18,0	0,5	-	-	-	-	-	0,04	0,02	0,3	95

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ dầu bỏ %	Thành phần hóa học (%)					Cao cho 100 gam	Muối khoáng (mg%)			Vitamin (mg%)					
			Nước	Pro-tê-in	Li-pít	Glư-cô	Cac-bô-hydrat	Tro	Ca	P	Fe	Caro-tin	A	B ₁	B ₂	PP	C
114	Cơm	25,0	87,5	0,9	1,3	8,4	1,4	0,5	34,0	23,0	0,4	0,30	-	0,08	0,03	0,2	40
115	Chanh	25,0	87,7	0,9	4,8	4,8	1,3	0,5	40,0	22,0	0,6	0,40	-	0,04	0,01	0,1	40
116	Chuối tây	24,0	0,0	0,7	0,0	15,5	-	0,6	66	25,0	-	0,00	-	0,00	-	-	6
117	Chuối nâu	30,0	74,0	1,5	0,4	22,4	0,8	0,9	100,0	1,0	28,0	0,12	-	0,04	0,05	0,7	6
118	Dầu gạo	56,0	-	0,6	-	6,2	-	0,4	28	12,0	0,5	-	-	-	-	-	2
119	Dưa bở	10,0	94,7	0,5	-	3,6	0,7	0,5	36,0	36,0	-	-	-	0,04	0,02	0,4	9
120	Dưa hấu	48,0	95,5	1,2	-	2,5	0,5	0,3	1,0	13,0	1,0	0,20	-	0,04	0,04	0,2	7
121	Dưa hồng	16,0	95,0	0,3	-	3,8	0,4	0,5	27,0	12,0	0,4	0,20	-	0,02	0,02	0,5	7
122	Sữa bò	40,0	90,5	0,8	1,0	6,5	0,8	0,4	15,0	17,0	0,5	0,08	-	0,02	0,02	0,2	24
123	Dừa tây	40,0	89,0	0,5	0,7	8,9	0,4	0,5	32,0	11,0	0,3	0,05	-	0,08	0,03	0,2	26
124	Dầu	12,0	-	0,9	-	6,4	0,9	0,6	20,0	34,0	-	0,50	-	0,02	0,05	0,9	10
125	Dưa dẻ chín	12,0	80,0	1,0	0,1	7,7	0,8	0,8	40,0	32,0	2,6	1,50	-	0,02	0,02	-	54
126	Hồng bì	46,0	88,2	1,4	-	7,2	2,4	0,8	48,0	9,0	0,4	-	-	-	-	-	24
127	Hồng đỏ	12,0	90,0	0,7	-	6,2	2,5	0,6	10,0	19,0	0,2	0,18	-	0,01	0,02	0,2	16
128	Hồng ngâm	13,0	87,5	0,8	-	8,6	2,5	0,5	10,0	19,0	0,2	0,18	-	0,01	0,02	0,2	18
129	Hồng ngâm	10,0	86,4	0,5	-	10,8	2,5	0,6	52,0	24,0	-	-	-	-	-	-	8
130	Lựu	25,0	79,0	0,6	0,6	16,5	2,5	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	6
131	Mặc cốp	14,0	-	0,2	-	5,7	-	0,3	32,0	7,0	-	-	-	-	-	-	2
132	Mận	15,0	-	0,6	1,3	3,9	-	0,5	28,0	20,0	-	0,10	-	0,06	0,04	0,5	3
133	Mía thóc	26,0	-	-	-	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THUỐC	Tỷ lệ bã %	Thành phần hóa học (g%)						Calo cho 100 gam	Mức khoáng (mg%)			Vitamin (mg%)					
			Nước	Pro- tê- nê	Li- pít	Glư- cô- lô- sac- cô- lô- sac	Car- bo- hư- y- đơ	Tro		Ca	P	Fe	Can- li-xi	A	B ₁	B ₂	PP	C
134	Mi dai	55,0	85,4	0,6	-	11,4	1,2	1,3	49	21,0	28,0	0,4	0,16	-	0,04	-	-	5
135	Mi mặt	55,0	82,2	1,5	-	14,0	1,2	1,1	64	21,0	28,0	0,4	0,16	-	0,04	-	-	5
136	Mi	14,0	85,8	0,9	1,3	10,5	0,8	0,7	52	28,0	26,0	2,1	2,00	-	0,04	0,7	7	
137	Muối m	20,0	0,0	0,5	-	6,6	-	0,3	29	4,0	4,0	0,2	3,81	-	0,06	0,9	60	
138	Na	50,0	82,5	1,6	-	14,5	0,8	0,6	66	25,0	45,0	-	-	-	-	-	1	
139	Nhân	45,0	85,3	0,9	-	11,0	1,0	0,8	49	21,0	12,0	-	-	-	-	-	58	
140	Như ta	13,0	91,6	0,4	2,0	3,1	2,4	0,5	23	40,0	21,0	1,4	-	-	-	-	-	
141	Nhớt	24,0	92,0	1,2	2,0	2,1	2,3	0,4	22	27,0	30,0	0,2	-	-	-	-	-	
142	Ô	5,0	85,0	0,6	-	7,7	6,0	0,7	34	10,0	16,0	0,9	-	-	-	-	62	
143	Quả chín cả vỏ	4,0	89,0	0,9	-	5,5	4,1	0,5	26	124	42,0	0,9	-	-	-	-	43	
144	Quýt	26,0	88,5	0,8	1,0	8,6	0,6	0,5	43	35,0	17,0	0,4	0,60	-	0,08	0,03	55	
145	Roi quả	15,0	93,0	0,4	0,0	3,5	2,9	0,2	16	12,0	6,0	0,5	-	-	-	-	30	
146	Sầu chín	24,0	86,0	1,3	1,0	8,2	2,7	0,8	43	100,0	44,0	-	-	-	-	-	3	
147	Táo ta	14,0	89,5	0,8	-	8,5	0,7	0,5	38	44,0	25,0	0,2	0,01	-	0,06	0,04	24	
148	Thi	57,0	0,0	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81	
149	Vũ	38,0	87,3	0,7	0,5	10,0	1,1	0,4	46	6,0	34,0	0,5	-	-	0,02	0,04	36	
150	Vũ sữa	22,0	86,5	1,0	-	9,4	2,3	0,8	41	68,0	32,0	-	-	-	-	-	6	
151	Mi lợn nước	0	0,3	0,0	99,7	-	-	-	927	-	-	-	-	-	-	-	-	
152	Thịt bò nạc	2,0	78,2	20,0	0,5	-	-	1,3	87	8,0	176,0	1,7	-	-	0,23	0,25	6,2	
153	Thịt bò loại II	2,0	74,1	21,0	3,8	-	-	1,1	121	12,0	22,6	3,1	-	-	0,10	0,17	4,2	
154	Gan lợn	0	72,9	17,4	3,1	3,0	2,3	1,3	112	5,0	340	6,0	-	5,00	0,40	3,00	17,0	

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ ẩm %	Thành phần hóa học (g%)						Calo cho 100 gam	Muối khoáng (mg %)			Vitamin (mg%)					
			Nước	Pro- bô	Li- pid	Car- bô- hid- rát	Cell- ulose	Tro		Ca	P	Fe	Caro- tes	A	B ₁	B ₂	PP	C
155	Thịt săn cho	2,0	53,0	16,0	30,4	-	-	0,6	348	16,0	43,0	1,0	-	-	-	-	-	-
156	Gan cho	0	72,5	16,5	5,3	2,3	2,1	1,3	126	24,0	190,0	-	-	-	-	-	-	-
157	Đầu cho	0	67,4	16,5	12,4	-	1,4	2,3	183	-	-	-	-	-	-	-	-	-
158	Thịt lợn mỡ	2,0	47,5	14,5	37,3	-	-	0,7	406	8,0	156,0	0,4	-	-	-	-	-	-
159	Thịt lợn nửa nạc nửa mỡ	2,0	60,9	16,5	21,5	-	-	1,1	268	9,0	178,0	1,5	-	0,01	0,53	0,16	2,7	1
160	Thịt lợn nạc	2,0	73,0	19,0	7,0	-	-	1,0	143	-	-	-	-	-	-	-	-	-
161	Chân giò lợn (không tế xương)	38,0	61,2	15,7	18,6	-	3,5	1,0	237	-	-	-	-	-	-	-	-	-
162	Sườn lợn (không tế xương)	57,0	65,4	17,9	12,8	-	2,8	1,1	192	-	-	-	-	-	-	-	-	-
163	Đầu lợn	68,0	53,7	13,4	31,3	-	0,9	0,7	346	-	-	-	-	-	-	-	-	-
164	Đuôi lợn	13,0	41,2	10,8	47,1	-	0,6	0,3	482	-	-	-	-	-	-	-	-	-
165	Bụng lợn	2,0	80,1	13,0	3,1	0,3	2,4	1,1	83	6,0	233,0	8,0	-	0,15	0,38	1,12	48	5
166	Gan lợn	0	71,4	18,8	3,6	2,0	2,7	1,5	149	7,0	353,0	12,0	-	5,00	0,40	2,11	16,2	18
167	Lòng lợn (với già đã sạch)	2,0	76,9	6,9	15,1	-	0,5	0,6	169	12,0	55,0	0,5	-	-	-	-	-	-
168	Lòng lợn (với non đã sạch)	2,0	51,0	7,2	1,3	-	0,3	0,2	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-
169	Lưỡi lợn	3,0	70,1	14,2	12,3	-	2,1	0,8	177	7,0	116,0	2,4	-	-	0,04	0,23	3,0	-
170	Thịt lợn luộc	0	66,8	10,7	0,1	-	-	2,4	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC VẬT	Tỷ lệ thối hối %	Thành phần hóa học (g%)					Cao cho 100 gam	Mức khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- tein	Li- pid	Glu- cid	Car- bo- hydrate	Tro	Ca	P	Fe	Car- ot- en	A	B ₁	B ₂	PP	C
171	Tầm lùn	6,0	78,0	15,1	3,2	-	2,7	1,0	7,0	213,0	5,9	-	-	0,34	0,52	5,7	1
172	Chà lùn	0	32,6	10,8	50,4	5,1	-	1,1	53,4	100,0	-	-	-	-	-	-	-
173	Chà quế lùn	0	46,9	15,7	30,4	5,6	-	1,4	37,0	100,0	-	-	-	-	-	-	-
174	Giò vụn lùn	0	72,0	21,5	5,5	-	-	1,0	139	-	-	-	-	-	-	-	-
175	Giò mỡ lùn	0	49,6	15,9	31,1	-	-	3,4	35,4	14,0	-	-	-	-	-	-	-
176	Giò thối lùn	0	29,0	16,0	54,3	-	-	0,7	57,1	-	-	-	-	-	-	-	-
177	Lạp xướng lùn	0	18,8	20,8	55,0	1,7	-	3,7	60,4	175,0	-	-	-	-	-	-	-
178	Nem chua lùn	0	68,0	21,7	3,7	4,3	-	2,3	141	78,0	-	-	-	-	-	-	-
179	Thịt thối nhỏ	45,0	69,3	21,5	8,0	-	-	1,2	163	224,0	1,8	-	-	0,08	0,06	7,6	-
180	Thịt bắp thối	2,0	74,2	21,9	3,0	-	-	0,9	118	150,0	-	-	-	-	-	-	-
181	Thịt chim bồ câu ra rắng	60,0	551,7	17,5	30,0	-	-	0,8	251	-	-	-	-	-	-	-	-
182	Thịt gà loại 2	57,0	66,2	22,4	7,5	-	-	0,9	162	200,0	1,5	-	0,12	0,15	0,18	8,1	4
183	Gan gà	0	73,5	18,2	3,4	2,0	1,5	1,4	11,4	260,0	82	-	6,96	0,38	1,83	10,4	7
184	Mề gà	4,0	75,0	21,3	1,3	-	1,2	1,2	99	48,0	6,6	-	-	0,04	0,20	4,8	-
185	Tên gà	-	76,0	16,0	5,5	-	1,5	1,0	117	185,0	5,9	-	-	-	-	-	-
186	Thịt sống loại 2	58,0	60,8	18,4	19,9	-	-	0,9	261	210,0	1,8	-	0,27	0,20	0,19	5,7	-
187	Thịt vịt loại 2	60,0	59,5	17,8	21,8	-	-	0,9	276	145,0	1,8	-	0,27	0,07	0,15	4,7	-
188	Gan vịt	0	72,2	17,1	4,7	2,8	1,9	1,3	125	177,0	4,8	-	2,96	0,44	1,28	9,1	7
189	Mề vịt	4,0	76,0	20,2	1,8	-	1,1	0,9	100	140,0	4,3	-	-	0,06	0,17	3,8	-
190	Chân châu	20,0	71,1	24,3	3,6	-	-	1,0	133	210,0	0,4	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỨC ĂN	Tỷ lệ thái	Thành phần hóa học (g%)					Cao cho	Muối khoáng (mg%)			Vitamin (mg%)					
			Nước	Pro- tê- i- tê	Lip- i- tê	Ch- o- l- e- r- i- t	Cal- i- u- m	Tro	Ca	P	Fe	Caro- t- e- n	A	B ₁	B ₂	PP	C
191	Không	2,0	79,7	13,0	6,5	-	-	0,8	40,0	109,0	-	-	-	-	-	-	-
192	Thức ăn	30,0	65,4	22,4	7,3	-	-	4,9	1365,0	450,0	-	-	-	-	-	-	-
193	Thức ăn	60,0	-	19,2	-	-	-	0,0	79	-	-	-	-	-	-	-	-
194	Thức ăn	57,0	-	18,6	-	-	-	0,0	78	-	-	-	-	-	-	-	-
195	Thức ăn	57,0	75,0	20,0	1,1	-	-	3,9	22,0	159,0	1,3	-	-	0,04	0,22	2,1	-
196	Thức ăn	60,0	0,0	17,2	-	-	-	0,0	71	-	-	-	-	-	-	-	-
197	Thức ăn	39,0	72,7	16,8	9,3	-	-	1,2	42,0	173,0	1,4	-	0,03	0,08	0,21	2,7	-
198	Thức ăn	39,0	80,0	17,5	1,1	-	-	1,4	42,0	173,0	1,4	-	-	0,06	0,08	2,2	-
199	Thức ăn	45,0	81,9	15,8	0,8	-	-	1,5	72	181,0	-	-	-	-	-	-	-
200	Thức ăn	40,0	78,1	18,0	3,6	-	-	1,3	17,0	184,0	0,9	-	0,12	0,18	0,04	-	-
201	Thức ăn	45,0	78,9	17,7	1,8	-	-	1,6	70,0	152,0	0,0	-	-	-	-	-	-
202	Thức ăn	40,0	78,0	18,2	2,7	-	-	1,1	90,0	240,0	2,2	-	-	-	-	-	-
203	Thức ăn	40,0	70,4	16,5	11,9	-	-	1,2	20,0	210,0	1,0	-	-	-	-	-	-
204	Thức ăn	69,0	72,2	17,5	0,6	7,0	-	2,7	141,0	191,0	3,8	-	-	0,03	0,7	2,7	-
205	Thức ăn	50,0	74,4	12,3	3,3	2,0	-	8,0	5040,0	430,0	4,7	-	-	0,01	0,1	2,1	-
206	Thức ăn	50,0	-	9,3	1,9	-	-	0,6	110,0	33,0	3,4	-	-	-	-	-	-
207	Thức ăn	50,0	64,4	14,2	2,9	-	-	16,3	480,0	330,0	-	-	-	-	-	-	-
208	Thức ăn	82,0	-	4,5	0,7	-	-	0,9	144,0	86,0	-	-	-	-	-	-	-
209	Thức ăn	35,0	77,4	20,0	1,5	-	-	1,1	35,0	164,0	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ khô bỏ %	Thành phần hóa học (%)					Calo cho 100 gam	Mعدی khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Protein	Lipid	Glu- cid	Cal- hulose	Tro	Ca	P	Fe	Caro- len	A	B ₁	B ₂	PP	C
210	Mức bùi	22,0	81,4	16,3	0,9	-	-	1,4	14,0	150,0	0,6	-	-	0,01	0,06	1,0	-
211	Độc bùi	67,0	76,8	11,1	0,7	8,3	-	3,1	1310,0	64,0	-	-	-	-	-	-	-
212	Độc đá	30,0	80,3	11,2	0,3	3,9	-	4,3	1660,0	83,0	-	-	-	-	-	-	-
213	Độc nhúi	79,0	77,6	11,9	0,7	7,6	-	2,2	1357,0	191,0	-	-	-	0,05	0,17	2,2	-
214	Ruột	5,0	81,9	12,4	4,4	-	-	1,3	66,0	57,0	1,8	-	-	-	-	-	-
215	Độc	80,0	83,8	8,8	0,4	3,0	-	4,0	37,0	8,2	1,9	-	-	0,03	0,15	1,7	-
216	Tép gạo	8,0	84,5	11,7	1,2	-	-	2,6	910,0	218,0	-	-	-	-	-	-	-
217	Tôm đồng	10,0	78,9	18,4	1,8	-	-	2,9	1120,0	150,0	-	-	-	-	-	-	-
218	Trai	60,0	89,9	4,6	1,1	2,5	-	1,9	688,0	107,0	1,5	-	-	-	0,46	3,1	-
219	Trùng thực	82,0	-	8,1	0,5	-	-	3,5	300,0	129,0	-	-	-	-	-	-	-
220	Cá khô (chăm, thu, nư, dể)	15,0	37,8	43,3	3,9	-	-	15,0	120,0	95,0	-	-	-	-	-	-	-
221	Cá khô (mực, chính, bả, quân)	15,0	32,6	42,9	4,0	-	-	20,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
222	Cá khô (chỉ chít)	15,0	19,8	84,5	4,4	-	-	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
223	Mực khô	4,0	28,7	60,1	4,5	-	-	8,7	27,0	287,0	5,6	-	-	-	-	-	-
224	Tép khô	5,0	-	38,3	3,0	-	-	0,0	2000,0	605,0	5,5	-	-	0,03	0,07	2,5	-
225	Tôm khô	5,0	12,6	75,6	3,8	-	-	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
226	Đàn phồng tôm sống	0	12,0	3,4	7,4	75,3	-	1,9	254,0	50,0	-	-	-	-	-	-	-

Số tứ tư	TÊN THỰC VẬT	Tỷ lệ thối bỏ %	Thành phần hóa học (g%)						Mعدی khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro- tê- đin	Li- pid	Car- bô- đi- hydrat	Cell- ulose	Tro	Cho cho 100 gam	Ca	P	Fe	Caro- ten	A	B ₁	B ₂	C
227	Trồng gà bản phần	14,0	72,0	14,8	11,6	0,5	-	1,1	171	55,0	210,0	2,7	-	0,70	0,16	0,31	0,2
228	Lông dẻ trắng gà	0	54,0	13,6	29,8	1,0	-	1,6	337	134,0	532,0	7,0	-	0,96	0,32	0,52	-
229	Lông trắng trứng gà	0	88,0	10,3	0,1	1,0	-	0,6	47	19,0	16,0	0,3	-	-	-	0,26	-
230	Trứng gà	12,0	70,0	13,0	14,2	1,0	-	1,8	189	71,0	210,0	3,2	-	0,36	0,15	0,30	0,1
231	Trứng vịt	12,0	67,0	13,6	12,4	4,0	-	3,0	187	82,0	212,0	3,0	-	-	-	-	-
232	Trứng vịt khô	0	12,1	56,3	18,8	6,5	-	6,3	432	122,0	730,0	0,0	-	-	-	-	-
233	Sữa mẹ	0	88,3	1,5	3,0	7,0	-	0,2	63	34,0	15,0	0,1	-	0,09	0,01	0,04	0,1
234	Sữa bò tươi	0	86,2	3,9	4,4	4,8	-	0,7	77	120,0	95,0	0,1	-	0,05	0,05	0,19	0,1
235	Sữa chua	0	87,6	3,3	3,7	3,6	1,1	0,7	67	120,0	95,0	0,1	-	-	-	-	-
236	Sữa đặc có đường VMI Nam	0	25,4	8,1	8,8	56,0	-	1,7	345	307,0	219,0	0,6	-	0,03	0,06	0,30	0,2
237	Đường cốt	0	3,5	0,0	0,0	94,6	-	1,9	388	-	-	-	-	-	-	-	-
238	Đường tinh	0	0,5	0,0	0,0	99,3	-	0,2	407	-	-	-	-	-	-	-	-
239	Mạch nha	0	15,0	0,2	0,0	82,5	-	2,3	339	-	-	-	-	-	-	0,10	0,2
240	Mật ong	0	18,0	0,4	0,0	81,3	-	0,3	335	5,0	16,0	0,9	-	-	-	0,04	0,2
241	Mật tặc	0	1,8	5,4	8,6	82,9	0,7	0,6	442	-	-	-	-	-	0,16	0,03	3,0
242	Bia	0	0,0	0,2	0,0	2,3	0,1	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC PHẨM	Tỷ lệ chất béo %	Thành phần hóa học (g%)						Calo cho 100 gram		Mعدی khoáng (mg%)				Vitamin (mg%)				
			Nước	Pro-tein	Li-pid	Glucid	Cel-lyulose	Tro			Ca	P	Fe	Caro-ten	A	B ₁	B ₂	PP	C
243	Nước cam chanh	0	0.0	-	-	10.0	0.2	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
244	Nước cam tươi	0	93.6	0.7	-	4.9	0.5	0.3	25	26.0	16.0	0.3	0.3	-	-	-	-	-	54
245	Nước chanh tươi	0	-	-	-	10.0	0.2	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
246	Nước dừa non	0	94.2	0.4	-	4.8	0.2	0.4	22	80.0	29.0	0.3	0.3	-	-	-	-	-	1
247	Nước mía ép tươi	0	-	-	-	12.5	-	-	51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
248	Mắm nếp chua	0	55.5	8.7	1.2	5.5	-	29.1	69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
249	Mắm tôm đặc	0	48.0	14.8	1.5	-	-	35.7	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
250	Mắm tôm loãng	0	68.0	7.0	0.8	2.1	-	21.5	45	645.0	225.6	-	-	-	-	-	-	-	-
251	Nước mắm cá loại 1	0	-	7.1	-	-	-	25.0	29	386.7	246.7	2.7	2.7	-	-	-	-	-	-
252	Nước mắm cá loại 2	0	-	5.2	-	-	-	28.0	21	313.8	118.1	1.9	1.9	-	-	-	-	-	-
253	Nước mắm cây	0	-	1.7	-	-	-	20.6	7	304.0	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-
254	Nước mắm công nghiệp	0	-	1.9	-	-	-	11.0	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
255	Nước mắm cá	0	-	1.3	-	-	-	11.2	5	144.0	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-
256	Nước mắm lạt	0	-	4.3	-	-	-	-	18	226.0	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-
257	Nước chấm w	0	-	8.8	-	-	-	18.4	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
258	Sinh vật sống sâu	0	-	2.5	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Số thứ tự	TÊN THỰC VẬT	Tỷ lệ chất béo %	Thành phần hóa học (g%)						Calo cho 100 gam	Mức khoáng (mg%)			Vitamin (mg%)					
			Nước	Protein	Lipid	Glucose	Cellulose	Tro		Ca	P	Fe	Caroten	A	B ₁	B ₂	PP	C
259	Sỉ dầu	0	7,9	-	-	-	-	-	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-
260	Tương nếp	0	68,3	4,3	0,7	15,7	-	11,0	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-
261	Tương gạo	0	69,3	3,9	0,1	14,5	-	11,2	86	-	-	-	-	-	-	-	-	-
262	Cơm nếp	0	10,0	8,2	7,3	46,0	8,9	19,6	290	908,0	421,0	-	0,76	-	0,03	0,40	2,3	-
263	Hạt gạo	0	13,5	7,0	7,4	34,1	31,5	4,5	237	-	-	-	-	-	-	-	-	-
264	Gừng	10,0	90,0	0,4	-	5,8	3,3	0,5	25	60,0	8,0	-	-	-	-	-	-	7
265	Mắm	10,0	87,5	0,3	-	5,2	6,1	0,9	23	12,0	22,0	-	-	-	-	-	-	-
266	Chanh dây leo	0	88,8	8,7	-	4,6	3,4	1,5	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-
267	Chanh ớt	6,0	12,0	15,6	4,2	31,8	23,6	12,8	233	85,0	380,0	17,0	18,89	-	0,61	0,90	8,1	-
268	Tương ớt	0	84,0	0,5	0,5	7,6	0,9	6,5	38	3,6	24,0	-	-	-	-	-	-	-
269	Riềng	10,0	91,7	0,3	-	2,5	3,7	1,8	11	24,0	28,0	-	-	-	-	-	-	-

Tài liệu tham khảo

1. GS Từ Giấy, GS. TS Hà Huy Khôi, PTS Đỗ Thị Kim Liên. Thạc sĩ Chu Quốc Lập, PB từ ngữ: *Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Nhà xuất bản Y học Hà Nội 1997.
2. BS Nguyễn Thị Kim Hưng: *Dinh dưỡng trẻ em*.
3. BS Nguyễn Thị Kim Hưng: *Các nguyên tắc cơ bản trong dinh dưỡng trẻ em dành cho các trường Mẫu giáo*.
4. Measuring change in Nutritional Status - World Health Organization - Geneva 1983.
5. BS Nguyễn Thị Kim Hưng, BS Nguyễn Thị Ngọc Hương, BS Đào Yến Thủy, BS Trần Lộc Thanh: *Lời giải đáp một số thắc mắc khi nuôi con bằng sữa mẹ* - Nhà xuất bản Phụ Nữ 1998.
6. GS Từ Giấy, TSDK Bùi Thị Như Thuận, GSTS Hoà Huy Khôi, PGS PTS Bùi Minh Đức: *Thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt Nam*. Nhà xuất bản Y học - Hà Nội 1994
7. DL Yeung, ph. D Heinz - *Hand-book of nutrition* 1995
8. JC Water Low, *Protein Energy Mal nutrition* 1992.
9. Reginac C. Tsang MBBS, Stanley H. Zlotkin MD, LRD, Buforol L. Nichoes MD, James W. Hansen MD, *Nutrition during Infancy* 1997.
10. Margaret Cameron and Hofvander - *Manual on feeding infants and young children* 1983.
11. H.K.K Visser and J. G. Binders - *Child nutrition in south east Asia* 1990.
12. Maeniliar/CFNI - *Nutrition Hand-book for Community workers in the tropics* 1993.
13. Pattance winidagoon yongyout Kachonoslam, Creorge A. Attig, Krasid tentisirin - *Integrating food and Nutrition into Development* 1992.
14. National research council. *Recommended Dietary Allowances* 10th edition 1989.
15. Bộ Y tế - *Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam* 1997.
16. F. Savage king - *Helping Mothers to Breast Feed* 1985.
17. Lea & Febiger - *Modern Nutrition in Health and disease* eighth edition 1994.
18. Ekhard E. Ziegler and L. J. Filler, JR - *Present Knowledge in Nutrition* 1996.
19. David Morley and Herimione Kovel - *My name is today* 1996.
20. J. Laugier - F. Lold. *Vấn tắt sơ sinh học* (1984).

Mục lục

- Lời nói đầu	5
- PHẦN A: Những điều người nuôi trẻ cần biết	7
Chương I: Trẻ em như búp măng cần lớn lên mỗi ngày.	9
Chương II: Nhờ đâu bé lớn nhanh?	23
Chương III: Mười điều cần làm để giúp bé có thói quen ăn uống tốt.	28
Chương IV: Tóm tắt chế độ ăn cho trẻ các lứa tuổi	32
✓ - PHẦN B: Thực đơn và cách làm thức ăn cho trẻ	34
Chương I: Nuôi trẻ từ 0 - 4 tháng	35
Chương II: Nuôi trẻ từ 4-6 tháng tuổi	36
1. Khi nào có thể tập cho bé ăn dặm?	36
2. Vạn sự khởi đầu nan	
a. Một số thức ăn để bé "tập"	37
b. Tập cho bé ăn như thế nào	
c. Bé có thể gặp phải một vài trục trặc sau	38
3. Ba món bột cho bé ở lứa tuổi bắt đầu ăn dặm (bột loãng)	40
Chương III: Nuôi trẻ từ 6-9 tháng tuổi	43
1. Chế độ ăn của bé	43

2. Cách cho bé ăn	43
3. Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 6-9 tháng tuổi	45
4. Mười một loại bột cho bé từ 6-9 tháng tuổi.	44 45
Chương IV: Nuôi trẻ từ 9-12 tháng tuổi	55
1. Chế độ ăn của bé.	55
2. Những điều cần chú ý khi bé gần thoi nôi	55
3. Thực đơn đề nghị trong tuần cho trẻ từ 9 đến 12 tháng tuổi	58
4. Mười lăm loại bột và cháo cho bé từ 9-12 tháng	59
Chương V: Nuôi trẻ từ 12-24 tháng tuổi	71
1. Chế độ ăn của bé	71
2. Lứa tuổi dễ bị suy dinh dưỡng nhất: từ 12 đến 24 tháng tuổi	71
3. Thực đơn cho bé từ 12 đến 24 tháng trong 1 tuần	74
4. Mười sáu món ăn cho trẻ từ 12-24 tháng tuổi	76
Chương VI: Nuôi trẻ trên 2 tuổi	89
1. Thực đơn của trẻ	89
2. Một số điều cần lưu ý	90
3. Thực đơn đề nghị cho trẻ trên 2 tuổi	92
4. Mười chín món canh cho trẻ trên 2 tuổi	93
5. Hai mươi bốn món mặn cho trẻ trên 2 tuổi	106

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832. FAX:
9.712830

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: 8.294459

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TRẦN THU HƯƠNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập:

QUỲNH HƯƠNG

Sửa bản in:

QUỲNH HƯƠNG

3

11

15

16

14

5 9

In 2.500 cuốn khổ 13 x 16cm, tại Nhà in LAO ĐỘNG.
Giấy phép XB số 715 - 17/CXB ký ngày 22 - 8 - 1998.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 - 1999.

GIÚP BÉ THÔNG MINH KHỎE MẠNH

KEO BỔ PENVITAMINS



CỐM BỔ PROCALCI-D



TRUNG TÂM DINH DƯỠNG TP. HỒ CHÍ MINH
THỰC PHẨM ĐỒNG TÂM

178 Lê Văn Sỹ - Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 8462724



Bánh CANXI - 600

**Bổ sung nhu cầu Canxi
cho mọi người,
mọi lứa tuổi*



**Có bánh lát cho
người thừa cân*



**TRUNG TÂM DINH DƯỠNG TP. HỒ CHÍ MINH
THỰC PHẨM ĐỒNG TÂM**

178 Lê Văn Sỹ - Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh
Điện thoại : 8463724

NUTILAC ▶

- Sữa Bột Nguyên Kem
- Thơm Ngon
- Bổ Dưỡng
- Hoà Tan Nhanh Chóng



RISOLAC ▶

- Bột dinh dưỡng cho trẻ ăn dặm
- Người suy dinh dưỡng



TRUNG TÂM DINH DƯỠNG TP. HỒ CHÍ MINH
THỰC PHẨM DỒNG TÂM