



MABU DINH DƯỠNG  
- tổng hợp & biên tập -

# ĐẶC ĐIỂM VỀ ĂN DẶM KIỂU NHẬT



## MỤC LỤC

<b>MỤC LỤC</b> .....	2
<b>ĐẶC ĐIỂM PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT</b> .....	4
<b>ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN ĐẦU</b> .....	5
<b>THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN ĐẦU.</b> ....	6
<b>ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN 2</b> .....	8
<b>THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN 2.</b> ....	9
<b>ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN 3</b> .....	11
<b>THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN 3.</b> ....	12
<b>DỤNG CỤ ĂN DẶM KIỂU NHẬT CHO BÉ</b> .....	17
<b>DỤNG CỤ CHẾ BIẾN ĐỒ ĂN DẶM KIỂU NHẬT CHO BÉ</b> .....	19

## Lời nói đầu

Phương pháp ăn dặm kiểu Nhật hiện đang được rất nhiều mẹ quan tâm để mẹ áp dụng cho bé yêu. Mẹ đã biết phương pháp ăn dặm này chưa? Hãy cùng **Mabu dinh dưỡng** tham khảo về phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật được tham khảo từ cuốn “Ăn dặm không nước mắt” nhé!

**Mabu dinh dưỡng**

# ĐẶC ĐIỂM PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM KIỂU NHẬT

## **Mục tiêu:**

Mục tiêu của Ăn dặm kiểu Nhật là tập cho bé ăn uống hợp lý, ăn thô tốt và tìm được niềm vui trong ăn uống, bé tự lập trong việc ăn uống sớm.

## **Đặc điểm nổi trội:**

- Ăn dặm kiểu Nhật là phương pháp ăn đút
- Bé được ăn cân bằng dinh dưỡng: tinh bột + đạm + vitamin
- Trẻ ăn thô sớm
- Ăn đa dạng thức ăn
- Phương pháp chế biến: chế biến thức ăn dưới dạng đông lạnh, trữ đông trong tủ lạnh có thể đến cả tuần, rồi mỗi bữa ăn sẽ rã đông một lượng vừa đủ cho bé.
- Cho bé ăn các món ăn riêng rẽ, không trộn chung với nhau như Ăn dặm truyền thống của Việt Nam
- Bé ăn nhạt ( không nêm gia vị vào thức ăn của bé cho đến khi bé 1 tuổi mẹ nhé)
- Ăn dặm kiểu Nhật có 4 giai đoạn với độ thô tăng dần của thức ăn
- Thời điểm ăn dặm từ 5 -6 tháng đến 18 tháng
- Không bao giờ ép trẻ ăn khi trẻ không muốn ăn, luôn tôn trọng ý thích, ý muốn của trẻ.

## **Ưu điểm:**

- Bé phân biệt mùi vị tốt.
- Bé ăn đa dạng thực phẩm.
- Bé nhai nuốt, ăn thô tốt.
- Sớm ăn tự lập, sớm ăn được như người lớn.
- Giúp mẹ nắm chắc được sở thích, sở ghét của bé, đặc biệt mẹ dễ nắm bắt những thực phẩm gây dị ứng cho trẻ.
- Tránh được nguy cơ biếng ăn sau này ở trẻ do mẹ không ép trẻ ăn, trẻ ăn đa dạng thực phẩm...

## **Nhược điểm:**

- Mẹ mất thời gian chế biến.
- Phải trữ đông thực phẩm.
- Trong quá trình ăn dặm, có thể cân nặng, chiều cao không đạt được như mong muốn của các bà mẹ.

# ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN ĐẦU

## *Mục tiêu của ăn dặm giai đoạn đầu (5 – 6 tháng tuổi)*

Mục tiêu ở giai đoạn này là cho trẻ làm quen với thức ăn khác ngoài sữa, đồng thời giúp bé biết đón nhận thức ăn từ thìa, có phản xạ ngậm miệng khi nuốt thức ăn.

## *Dấu hiệu bé đã sẵn sàng ăn dặm*

- Bé đủ 6 tháng tuổi, hệ tiêu hóa đã phát triển hoàn thiện để sẵn sàng ăn dặm.
- Bé ngồi vững mà không cần, hoặc cần rất ít sự trợ giúp từ người lớn.
- Bé thường nhai tóp tép khi thấy đồ ăn, có thao tác chuẩn khi đưa đồ vật gì vào miệng, và đặc biệt có thói quen “ném thử” mọi thứ có trong tay.
- Bé cũng chủ động phối hợp với mẹ khi mẹ đưa thìa, đồ ăn đến gần miệng bé, bé sẽ có phản xạ há miệng.
- Bé khó chịu, quấy khóc ban đêm vì đói khó ngủ và không chơi ngoan ban ngày do cái bụng cứ “ì ề”.

## *Kỹ năng cơ bản của trẻ trong giai đoạn đầu ăn dặm*

- Lưỡi của trẻ có phản xạ đưa và đẩy thức ăn từ đằng trước ra đằng sau và nuốt. Khi đưa thức ăn vào miệng trẻ, trẻ sẽ ngậm miệng lại và nuốt.
- Cách cho trẻ ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn đầu
- Mẹ đưa thìa bột chạm vào môi dưới của bé để bé há miệng, cho bé liếm/ném bằng đầu lưỡi. Nếu bé tỏ thái độ đón nhận, hào hứng, có thể tiến hành các bước cho ăn tiếp theo. Mẹ tì đầu thìa vào phần hàm trên của con rồi rút nhẹ ra, để cho con vừa ăn kiểu ném, trải nghiệm, lại vừa tập nuốt được lượng cháo vừa phải. Trong trường hợp mẹ đút thìa sâu hơn, con vẫn nuốt được, tuy nhiên sẽ không tập được phản xạ “ném”, cũng như phản xạ “nhai” sau này.
- Cách cho con ăn này vẫn được áp dụng ngay khi mẹ tăng độ thô của bột ăn dặm cho con.
- Khi cho con ăn, mẹ nên vui tươi, tin tưởng ở con, hãy khen ngợi con khi con ăn ngoan.

# THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN ĐẦU.

## *Một số thực phẩm cho bé*

- Tinh bột: gạo, bột mì, khoai lang, khoai tây...
- Đạm: thịt bò, thịt lợn, đậu hũ.
- Rau củ quả: cà rốt, bí ngô, bơ, chuối...

## *Cách chế biến*

Cháo gạo: 1 gạo: 10 nước. Các đồ ăn khác đều rây nhuyễn, mịn.

## *Số bữa ăn hàng ngày của con trong giai đoạn đầu*

- Ở giai đoạn đầu ăn dặm kiểu Nhật, mẹ cho con ăn 1 bữa/ngày. Sau một tháng, tăng lên 2 bữa/ngày.
- Mẹ hãy chọn ra một trong các cử sữa hàng ngày của con để thay bằng bữa ăn dặm chứ không nhất thiết phải lập một thời gian biểu mới. Tuy nhiên, mẹ nên cố gắng cho con ăn thật đúng giờ để giúp bé quen với nếp sinh hoạt ổn định. Sau khi ăn dặm, mẹ cho con bú theo nhu cầu của bé.
- Thời gian đầu ăn dặm kiểu Nhật, mẹ nên bắt đầu cho con ăn với một vài thìa cháo loãng, và không nên kỳ vọng cũng như ép con ăn, thậm chí mẹ nên cho con ăn một ít như khuyến cáo của các chuyên gia, chứ không nên cho con ăn nhiều. Vì hệ tiêu hóa của bé cần có thời gian làm quen với thức ăn mới và cách ăn mới. Thời gian sau, mẹ có thể thực hiện theo nguyên tắc ăn dặm kiểu Nhật là cho con ăn theo nhu cầu.

## *Lượng ăn/bữa tham khảo*

- Cháo: 30 – 40g
- Rau, củ: 15 – 20g
- Thịt heo/bò: 25 – 35g

### *Giờ ăn tham khảo*

<b>Nửa đầu giai đoạn</b>	<b>Giờ ăn</b>	<b>Nửa sau giai đoạn</b>
Sữa	<b>6:00</b>	Sữa
Ăn dặm + sữa	<b>10:00</b>	Ăn dặm + sữa
Sữa	<b>14:00</b>	Sữa
Sữa	<b>18:00</b>	Ăn dặm + sữa
Sữa	<b>22:00</b>	Sữa
Dinh dưỡng: Lấy từ sữa 90% Lấy từ ăn dặm: 10%		Dinh dưỡng: Lấy từ sữa 80% Lấy từ ăn dặm: 20%

## ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN 2

### *Thời điểm mẹ có thể chuyển giai đoạn 2 cho con*

Thường thì 7 – 8 tháng tuổi, mẹ có thể chuyển sang giai đoạn 2 cho con. Nhưng vì mỗi bé có sự phát triển khác nhau, nên thời điểm 7 – 8 tháng không phải là chuẩn chung cho tất cả các bé. Ba mẹ nên quan sát bé, để xem con đã sẵn sàng để chuyển sang một giai đoạn ăn dặm mới hay chưa.

### *Dấu hiệu bé sẵn sàng ăn dặm giai đoạn 2*

- Nếu bé hứng thú với đồ ăn dạng sệt, đặc hơn, lại có thể dùng lưỡi để nghiền những mảnh thức ăn nhỏ thay vì nuốt chửng như trước thì ba mẹ có thể yên tâm cho con ăn dặm giai đoạn 2.
- Còn nếu bé vẫn chưa sẵn sàng, vẫn hứng thú với những thức ăn dạng loãng và nuốt chửng thức ăn thì ba mẹ vẫn để con ăn ở giai đoạn 1, rồi từ từ giảm dần lượng nước để tăng độ đặc cho bột ăn dặm của bé. Ba mẹ không nên tăng độ thô, độ đặc một cách đột ngột, khiến bé sợ ăn.

### *Cách thức ăn của bé giai đoạn 2*

Ngoài động tác đẩy thức ăn từ miệng vào họng thì lưỡi của bé còn di chuyển theo chiều dọc. Giai đoạn này, bé đã có thể kết hợp lưỡi và vòm hàm trên để nghiền thức ăn. Khi thức ăn không mịn mà còn những mẩu thức ăn nhỏ thì bé sẽ tự dùng lưỡi đẩy thức ăn lên vòm hàm trên mà nghiền ra.



# THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN 2.

## *Một số thực phẩm mẹ có thể cho bé giai đoạn 2*

Ở giai đoạn 2 của Ăn dặm kiểu Nhật, ngoài những thực phẩm ở giai đoạn 1, mẹ có thể cho bé ăn thêm những thực phẩm mới:

- Tinh bột: mì udon, yến mạch, bún...
- Đạm: Cá (cá đồng, cá thịt trắng...); đậu hũ; các sản phẩm từ sữa (sữa chua( không đường), phô mai); lòng đỏ trứng; thịt (thịt gà, thịt bò...)
- Rau củ quả: xà lách, ớt chuông, rau dền, dưa leo, cải cúc, rong biển, nấm tươi...
- Chất béo: dầu ăn

## *Cách chế biến thức ăn dặm cho bé*

- Trong mỗi bữa ăn mẹ nên chuẩn bị cho con các món ăn có độ cứng đa dạng. Có món mềm như bé ăn ở giai đoạn 1, xen kẽ một ít món có độ cứng tương đương với chuối tiêu. Ở giai đoạn này, mẹ lưu ý tránh để bé phải nhai và gặp khó khăn quá nhiều trong một bữa ăn khiến bé chán nản, không còn hứng thú với bữa ăn.
- Về nấu cháo: ban đầu mẹ nấu cháo cho con theo tỷ lệ 1 gạo : 7 nước, sau đó giảm dần độ loãng (1 gạo : 5 nước). Thời gian đầu, mẹ có thể dùng thìa, đĩa mài cho vỡ hạt cháo, để bé ăn cháo hạt vỡ. Sau đó thì có thể cho bé ăn cháo nguyên hạt.
- Với các thực phẩm mềm như cá, lòng đỏ trứng... thì có thể dùng thìa, hoặc đĩa dằm nhỏ.
- Các loại rau củ quả có thể thái, băm nhỏ...

## *Số bữa/ngày trong giai đoạn 2*

Giai đoạn 2 của Ăn dặm kiểu Nhật mẹ cho bé ăn 2 bữa/ngày.

- Lượng ăn tham khảo trong mỗi bữa ăn
- Tinh bột: 50g – 80g
- Thịt gà, cá, lợn, bò: 30g – 40g
- Trứng: 1 lòng đỏ trứng
- Rau củ quả: 20g
- Sữa mẹ, sữa bột cho bé uống theo nhu cầu (nguồn dinh dưỡng từ ăn dặm chiếm khoảng 30 – 40%, từ sữa chiếm khoảng 60 – 70%).

### *Giờ ăn tham khảo*

<b>Thực phẩm</b>	<b>Giờ ăn</b>
Sữa	6:00
Ăn dặm + Sữa (sữa ăn theo nhu cầu)	10:00
Sữa/Trái cây	12:00
Sữa	14:00
Ăn dặm + Sữa	18:00
Sữa	22:00

**Chú ý:** mẹ có thể chuyển cho con ăn trái cây vào bữa ăn 12:00 để chuẩn bị cho việc chuyển ăn dặm vào lúc 12:00 trưa ở giai đoạn 3.

# ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN 3

## *Khi nào mẹ có thể cho bé ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 3*

- Thường thì 9 – 11 tháng tuổi, mẹ có thể chuyển sang giai đoạn 3 cho con. Nhưng vì mỗi bé có sự phát triển khác nhau, nên thời điểm 9 – 11 tháng không phải là chuẩn chung cho tất cả các bé. Ba mẹ nên quan sát bé, để xem con đã sẵn sàng để chuyển sang một giai đoạn ăn dặm mới hay chưa.
- Khi bé đã thành thạo với việc nghiền thức ăn, quen với cỡ 2 bữa/ngày thì bé đã sẵn sàng với việc chuyển tiếp sang giai đoạn mới với những thức ăn có độ thô hơn. Điều này có nghĩa là bé sẵn sàng ăn dặm vào giai đoạn 3.

## *Mục tiêu của Ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 3*

Bé có thể dùng lợi để nhai thức ăn. Tập cho bé cầm nắm thức ăn, làm quen với việc đưa một lượng thức ăn vào miệng vừa phải.

## *Kỹ năng của bé trong Ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 3*

- Lưỡi bé ngoài việc di chuyển trước sau, trên dưới thì bắt đầu có phản xạ di chuyển đẩy thức ăn sang hai bên trái và phải rồi dùng lợi để nghiền thức ăn. Có nghĩa là bé dần dần ăn gần như người lớn, không còn nghiền thức ăn nữa mà bắt đầu nhai thức ăn. Bé cũng bắt đầu học cắn rau củ quả bằng răng cửa.
- Ngoài ra, bé còn học bốc thức ăn khéo léo với hai ngón tay cái và ngón trỏ. Thế nên nếu con nghịch, khám phá đồ ăn, mẹ cứ để cho con nghịch, không nên mắng hay cấm đoán con.

# THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN 3.

## *Một số thực phẩm ở giai đoạn 3 Ăn dặm kiểu Nhật*

Ngoài những thực phẩm ở giai đoạn 1 và giai đoạn 2, mẹ có thể cho bé ăn thêm các loại thực phẩm mới trong những nhóm thực phẩm chính:

- Tinh bột: Bắp, nui, mì ý...
- Đạm: cá (cá nục, cá thu), tôm, cua; đậu hũ; các sản phẩm từ sữa (váng sữa); trứng; thịt (thịt bò, heo, đùi gà...)
- Rau củ quả: nấm, rong biển, giá đỗ...

## *Cách chế biến thức ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 3*

- Ngoài cách ninh nấu như thời kỳ trước, thời kỳ này có thể thay đổi như xào, rán, om... Thức ăn độ cứng tương đương với chuối tiêu hoặc mềm hơn chút. Mẹ có thử bằng cách dùng 1 ngón tay bóp nhẹ đồ ăn là nát là được. Mẹ lưu ý không làm thức ăn quá cứng sẽ khiến bé lười nhai, hoặc thức ăn quá mềm cũng khiến trẻ nuốt chửng.
- Từ 9 tháng thì mẹ cho con ăn cháo đặc, sang tháng thứ 10, 11 mẹ có thể cho con ăn cơm nát.
- Củ quả cắt thành nhiều hình dạng, nhưng chỉ nhỏ hơn cỡ 5mm, không cắt quá nhỏ trẻ sẽ nuốt chửng, không chịu nhai.
- Với một số món mẹ nên tạo độ sánh bằng bột năng sẽ trợ giúp trong quá trình nhai nuốt.
- Để bé tập cầm nắm thức ăn, rau củ mẹ có thể xắt thanh dài lược hoặc hấp chín để cho bé dễ cầm nắm ăn và tập dùng răng cửa để cắn. Xắt miếng tương tự với hoa quả.

### ***Lượng ăn tham khảo cho một bữa***

- Tinh bột: khoảng từ 60 – 100g tùy tỷ lệ gạo : nước
- Thịt, cá: 35-40g
- Đậu hũ: 45g
- Trứng: 1/2 quả
- Sản phẩm từ sữa: 30g/ngày (không quá 4 ngày/tuần)
- Rau củ quả: 20-30g
- Bơ, dầu ăn: 1-2 muỗng/bữa (5ml) (không quá 4-5 ngày/tuần)

### ***Giờ ăn tham khảo cho bé ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 3***

<b>Nửa đầu giai đoạn</b>	<b>Giờ ăn</b>	<b>Nửa sau giai đoạn</b>
Sữa	<b>6:00</b>	Sữa
Ăn dặm	<b>7:00</b>	Ăn dặm
Ăn dặm + sữa	<b>10:00</b>	Sữa/Trái cây
	<b>12:00</b>	Ăn dặm
Ăn dặm + sữa	<b>14:00</b>	
	<b>15:00</b>	Sữa + Ăn nhẹ
Ăn dặm + sữa	<b>18:00</b>	Ăn dặm
Sữa	<b>22:00</b>	Sữa

# ĐẶC ĐIỂM ĂN DẶM KIỂU NHẬT GIAI ĐOẠN 4

## *Khi nào bé sẵn sàng ăn dặm giai đoạn 4*

- Thường từ 12 tháng tuổi, mẹ có thể chuyển sang giai đoạn 4 cho con. Nhưng vì mỗi bé có sự phát triển khác nhau, nên thời điểm từ 12 tháng không phải là chuẩn chung cho tất cả các bé. Ba mẹ nên quan sát bé, để xem con đã sẵn sàng để chuyển sang một giai đoạn ăn dặm mới hay chưa.
- Khi bé đã quen với cỡ 3 bữa/ngày và 2 bữa sữa, bé đã có thể nhai thành thạo các móm mềm như chuối chín là bé đã sẵn sàng bước vào giai đoạn 4.

## *Mục tiêu của Ăn dặm kiểu Nhật giai đoạn 4*

Mẹ vẫn chế biến thức ăn mềm hơn thức ăn của người lớn để bé tiếp tục khả năng dùng răng hoặc lợi để nhai thức ăn. Mục tiêu để khi kết thúc giai đoạn ăn dặm (18 tháng tuổi), bé có thể ăn cơm như người lớn.

## *Kỹ năng của bé trong giai đoạn 4*

Ở giai đoạn này, cắn và nhai không chỉ đơn thuần là động tác cắn và nhai, mà còn là sự chủ động điều chỉnh cách cắn và nhai ở mỗi dạng thức ăn khác nhau của bé.

# THỰC PHẨM, CÁCH CHẾ BIẾN, SỐ BỮA ĂN CỦA BÉ GIAI ĐOẠN 4.

## *Số bữa ăn/ngày của bé trong giai đoạn 4*

Bước sang giai đoạn 4 của phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật, mẹ vẫn tiếp tục duy trì 3 bữa chính/ngày vì phần lớn chất dinh dưỡng cần thiết cho bé đã được hấp thu qua thức ăn dặm. Khi bé trên 1 tuổi, lượng sữa của bé có thể giảm xuống còn 500-560ml/ngày. Bé đã bắt đầu uống được sữa tươi nguyên kem.

## *Những thức ăn bé có thể ăn trong giai đoạn 4*

Ngoài những thức ăn ở giai đoạn 1, giai đoạn 2, giai đoạn 3 mẹ có thể có bé ăn thêm các thức ăn mới:

- Tinh bột: miến, mỳ Ý...
- Đạm: lươn, trai, hến, tôm, cua biển, hải sản...
- Rau củ quả: cần tây, mộc nhĩ, củ cải, cải thảo...
- Chất béo: dầu ăn, bơ...

## *Cách chế biến thức ăn giai đoạn 4*

- Giai đoạn này bé đã có thể ăn cơm như của người lớn.
- Rau củ quả mẹ nên cắt to hơn, khoảng bằng hạt lạc (1cm) và luộc/hấp cứng hơn giai đoạn 3 một chút để nâng mức độ thử thách bé tập cắn và nhai. Mẹ có thể thử rau củ quả bằng cách dùng thìa ấn nhẹ mà miếng thức ăn nát ra là được.
- Các món ăn nhóm đạm thì ngoài nấu nhừ như giai đoạn trước, mẹ có thể tẩm bột, chiên, hoặc kho, om nhừ cho con ăn. Khi sử dụng dầu mỡ để nấu các món chiên, xào, mẹ nên hạn chế sao cho một ngày chỉ nên ăn một bữa có sử dụng dầu ăn là tốt nhất và không nên ăn dầu quá 4 ngày/tuần.

**Lưu ý:** là mẹ nên quan sát con thật kỹ để điều chỉnh cách chế biến cho phù hợp với khả năng nhai, cắn của bé nhà mình.

### ***Lượng ăn/bữa tham khảo***

- Tinh bột: 90g cơm nát/ 80g cơm thường
- Cá, thịt: 35-40g
- Trứng: 1/2 – 2/3 quả hay 4 quả trứng cút
- Đậu hũ: 50 – 55g
- Rau củ quả: 40 – 50g
- Sản phẩm từ sữa: 100g

### ***Giờ ăn tham khảo***

<b>Thực phẩm</b>	<b>Giờ ăn</b>
Ăn dặm	<b>7:00</b>
Sữa + Ăn nhẹ	<b>10:00</b>
Ăn dặm	<b>12:00</b>
Sữa + Ăn nhẹ	<b>15:00</b>
Ăn dặm	<b>18:00</b>
Sữa	<b>22:00</b>

Dinh dưỡng nhận từ Ăn dặm: 75 – 80%, Sữa: 20 – 25%



# DỤNG CỤ ĂN DẶM KIỂU NHẬT CHO BÉ

## 1. Bát, thìa cho bé ăn dặm

- Mẹ có thể cho bé ăn bát, thìa ăn dặm bằng những bát thìa có sẵn trong gia đình. Nhưng, để tránh những nguy cơ về các bệnh truyền nhiễm thì mẹ nên cho bé sử dụng riêng đồ với người lớn trong nhà.
- Vì các bé rất hiếu động, và ưa khám phá, tốt nhất để tránh đồ vỡ, mẹ nên chọn cho con những loại bát, thìa bằng nhựa. Mẹ chú ý chọn loại nhựa tốt, an toàn khi bé sử dụng.

## 2. Cốc/ly

- Mẹ nên chọn cho bé cốc có tay cầm hai bên, không bị rỉ nước ở miệng, chúc xuống không chảy nước, mỏ vịt hoặc ống hút bằng nhựa an toàn hoặc silicon mềm, có nắp đậy sạch sẽ.
- **Me lưu ý**: không nên chọn cốc thủy tinh cho bé vì bé cầm nặng tay, dễ vỡ, mẹ hãy chọn loại cốc làm từ chất liệu nhựa an toàn.

## 3. Ghế ăn

- Ghế ăn là dụng cụ ăn dặm kiểu Nhật không thể thiếu khi mẹ lựa chọn và thực hành phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật.. Ngay từ khi bắt đầu ăn dặm cho đến khi bé 3 tuổi, bé vẫn nên được ngồi ghế ăn, ăn uống nghiêm túc. Vì vậy, trong ăn dặm kiểu Nhật, ghế ăn luôn là dụng cụ ăn dặm mà mẹ ưu tiên lựa chọn kỹ càng trong các dụng cụ ăn dặm của bé.
- Khi chọn ghế ăn cho bé, mẹ nên chọn chiếc ghế có thể sử dụng dài lâu đến năm bé 3 tuổi để tiết kiệm chi phí. Ghế có chất liệu dễ lau chùi, làm sạch, bàn ăn nên có nhiều lớp để tháo rời để lau rửa. Ghế ăn nên là loại có thể điều chỉnh độ cao, độ nghiêng, khoảng cách bàn ăn đến người bé...để tiện cho bé trong các độ tuổi. Khi mua ghế mẹ cũng cần chú ý đến tính an toàn của chiếc ghế: ghế không có góc sắc nhọn, dây an toàn chắc, khóa an toàn bé khó mở...Cuối cùng, mẹ nên chọn loại ghế ăn có tính di động cao, có thể gấp gọn và mang theo khi cho con khi đi du lịch.

#### **4. Yếm ăn**

Để tránh đồ ăn bám dính, rây bản quần áo bé, thì yếm ăn là dụng cụ ăn dặm kiểu Nhật không thể thiếu trong mỗi bữa ăn của bé. Tùy vào nhu cầu sử dụng, mà mẹ có thể trang bị cho bé các loại yếm vải, yếm nilon, yếm nhựa... với các dạng mẫu mã, màu sắc riêng.

#### **5. Khăn ăn, giấy ăn**

Mỗi bữa ăn, mẹ nên chuẩn bị khăn, giấy ăn để lau cho bé khi cần thiết. Nhưng mẹ không nên lau cho bé liên tục sẽ khiến bé khó chịu, không còn hứng thú với bữa ăn.

#### **6. Tấm nilon lớn/báo cũ**

- Khi cho bé ăn, nhất là vào giai đoạn 3 của Ăn dặm Kiểu Nhật – bé bắt đầu tập bốc, tập xúc thức ăn, thức ăn rơi vãi trên sàn nhà là việc không thể tránh khỏi. Vì vậy, trong danh sách những dụng cụ ăn dặm kiểu Nhật cho bé, mẹ nên bổ sung một tấm nilon lớn hoặc những tờ báo cũ.
- Tại vị trí ghế ăn của bé, hoặc xung quanh ghế ăn, mẹ nên lót dưới sàn nhà một tấm nilon lớn, hay những tờ báo cũ để khi thức ăn rơi xuống, vương vãi thì có thể lau dọn dễ dàng. Nếu là báo cũ mẹ có thể cuộn lại bỏ đi sau mỗi bữa ăn của bé, còn nếu là nilon thì mẹ có thể lau, giặt sạch, phơi khô để dùng cho bữa sau.’

# DỤNG CỤ CHẾ BIẾN ĐỒ ĂN DẶM KIỂU NHẬT CHO BÉ

## *Nồi nấu*

- Nồi nấu cháo cho bé là một trong những dụng cụ chế biến đồ ăn dặm kiểu Nhật không thể thiếu. Nồi nấu cháo cho bé có rất nhiều loại như nồi ủ, nồi áp suất, nồi đất, nhưng tùy vào kinh tế của gia đình mà mẹ có thể chọn nồi nấu cháo phù hợp.
- Các mẹ cũng có thể tận dụng luôn nồi cơm điện để nấu cho bé cũng rất tiết kiệm. Với cách làm này, mẹ nên mua thêm một lon/cốc nấu cháo, mẹ chỉ cần đong gạo và nước vào lon/cốc rồi đặt vào nồi cơm điện nấu cùng cơm gia đình. Đây là cách làm nhanh và tiện dụng, lại có thể nấu cho bé một lượng cháo ăn dặm vừa đủ, tránh được tình trạng nấu một nồi cháo cho bé ăn cả ngày.
- Cách chế biến tốt nhất để giữ lại hương vị tươi ngon cũng như chất dinh dưỡng có trong thực phẩm là hấp thực phẩm đó. Vì thế mẹ nên chuẩn bị một nồi hấp để tiện nấu thức ăn cho con. Mẹ cũng có thể tận dụng nồi cơm để hấp rau củ quả cho bé.
- Các loại xoong, chảo khác cần dùng trong quá trình chế biến thức ăn dặm cho bé thường là những vật dụng thường có sẵn trong nhà. Tuy nhiên, mẹ có thể sắm thêm một nồi nhỏ và một chảo nhỏ có nắp (đường kính 12-14 cm) để tiện chế biến một lượng ít thức ăn cho bé.

## ***Bộ dụng cụ chế biến đồ ăn dặm***

*Bộ dụng cụ chế biến đồ ăn dặm kiểu Nhật cho bé gồm:*

- Chén nghiền có nhiều rãnh và chày gỗ (dùng để nghiền thịt, cá).
- Lưới rây để lọc thực phẩm lấy được phần nhỏ mịn cho bé ăn. Dụng cụ này được dùng rất nhiều trong giai đoạn đầu của phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật.
- Bàn mài đình có máng dốc để tách riêng nước và cái. Dụng cụ này thường được dùng để mài các loại củ quả như táo, cà rốt... Lưu ý, những loại củ thì nên luộc chín rồi mới mài.
- Bàn vắt được dùng để vắt cam, chanh... lấy nước ép cho bé. Dụng cụ này thường được sử dụng khi bé hơn 7.5 tháng tuổi – bé bước vào giai đoạn 2 của Ăn dặm kiểu Nhật.
- Thìa dầm và cắt mỳ.

Ngoài bộ dụng cụ trên, để tiện lợi cho việc chế biến thức ăn cho bé, mẹ có thể trang bị một chiếc máy xay giúp mẹ xay nhuyễn, làm nhỏ mịn thức ăn cho bé nhanh chóng, cũng như đảm bảo độ thô của thực phẩm phù hợp với bé.

Mẹ cũng có thể tận dụng những đồ vật trong nhà như thìa, đĩa để làm dụng cụ chế biến đồ ăn dặm cho bé.

**Lưu ý**, mẹ nên mua một cái thớt dành riêng để chế biến thức ăn cho bé.

## ***Cân định lượng***

Trong giai đoạn cho bé ăn dặm kiểu Nhật, để có lượng ăn chính xác cho bé thì mẹ nên sắm một chiếc cân 0.5 kg hoặc 1 kg để định lượng nguyên liệu và khẩu phần ăn của bé.

## ***Ly/cốc, thìa định lượng***

Không chỉ sắm cân định lượng, ly/cốc và thìa định lượng cũng là những dụng cụ chế biến đồ ăn dặm kiểu Nhật cho bé mà mẹ nên mua sắm. Các món ăn dặm của bé sẽ tránh được tình trạng đặc loãng, mặn nhạt, thừa thiếu chất béo... khi mẹ dùng ly/cốc, thìa định lượng.

### ***Đồng hồ hẹn giờ***

Để tránh được tình trạng độ thô thức ăn không chuẩn theo độ tuổi của bé (bữa thì cứng quá, bữa lại mềm quá) và để tránh được tình trạng trạng thức ăn cháy khét do mẹ sơ ý quên, mẹ nên sử dụng đồng hồ hẹn giờ trong quá trình chế biến đồ ăn dặm kiểu Nhật cho bé.

### ***Hộp trữ đông***

- Trữ đông là điều không thể thiếu trong chế biến đồ ăn dặm kiểu Nhật cho bé. Sau khi chế biến các loại đồ ăn, mẹ có thể phân loại và trữ đông bằng các loại hộp. Khi chọn mua hộp trữ đông, mẹ phải chọn loại có nắp đậy để bảo đảm vệ sinh để chứa thực phẩm cho dễ lấy, sạch sẽ, an toàn vệ sinh.
- Mẹ cũng có thể dùng các khay đá có nắp để đựng các viên đông lạnh như viên cháo, viên thịt, cá viên nước dùng... Mỗi loại thức ăn mẹ để vào một khay riêng, khi ăn thì lấy một hay một vài viên ra rã đông cho rồi nấu cho bé ăn. Đây là cách trữ đông khoa học, đảm bảo vệ sinh.