

THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ 37-60 THÁNG TUỔI

MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 25 - 60 THÁNG TUỔI

DINH DƯỠNG CHO TRẺ

25 đến 60 tháng tuổi

- Chế độ ăn của trẻ cần sử dụng đa dạng các nhóm thực phẩm sạch có sẵn tại địa phương.
- Nên cho trẻ ăn các món mà trẻ yêu thích.
- Tạo cho trẻ nề nếp ăn uống đúng giờ, đúng bữa.
- Không cho trẻ ăn vặt trước bữa ăn.
- Hạn chế cho trẻ uống nước ngọt chế biến sẵn.



VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM



Năm 2015

Giờ	Thứ 2,4	Thứ 3,5	Thứ 6,CN	Thứ 7
7h	- Bánh mì kẹp trứng: ½ cái - Sữa: 150ml	- Cháo thịt lợn: 1 bát con - Sữa: 150ml	- Phở thịt bò: 1 bát con - Sữa: 150ml	- Cháo thịt gà: 1 bát con - Sữa: 150ml
11h	- Cơm nát: 2 miệng bát con - Đậu, thịt, trứng viên rán/ hấp. - Canh cua mồng tơi rau đay. - Chuối tiêu: 1 quả	- Cơm nát: 2 miệng bát con. - Thịt viên sốt cà chua. - Canh rau ngót nấu thịt nạc. - Quýt ngọt: 1 quả.	- Cơm nát: 2 miệng bát con. - Trứng tráng thịt. - Canh cá nấu chua. - Rau muống xào - Dưa hấu: 1 miếng 200g	- Cơm nát: 2 miệng bát con - Cá sốt cà chua - Canh cải nấu tôm - Xoài chín: 200g
14h	Sữa 150ml	Sữa 150ml	Sữa 150ml	Sữa 150ml
16h	Cháo trứng: 1 bát con	Cháo gan: 1 bát con	Cháo gà: 1 bát con	Cháo lươn: 1 bát con
18h	- Cơm nát: 2 lưng bát con - Thịt bò xào giá - Canh rau ngót nấu thịt - Hồng xiêm: 1 quả	- Cơm nát: 2 lưng bát con - Thịt nạc vai băm rim nước mắm - Canh cải nấu cá - Chuối tiêu: 1 quả	- Cơm nát: 2 lưng bát con - Trứng sốt cà chua - Canh cua rau ngót - Quýt ngọt: 1 quả	- Cơm nát: 2 lưng bát con - Thịt viên sốt cà chua - Canh rau ngót nấu thịt nạc - Đu đủ: 200g
20h	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml

DINH DƯỠNG CHO TRẺ 25-36 THÁNG TUỔI

- Giai đoạn này trẻ đã được cai sữa và có thể ăn được các thức ăn có độ cứng tăng dần. Thức ăn cần được thái nhỏ, nghiền nát, nấu nhừ để trẻ dễ hấp thu.
- Lượng thức ăn trong ngày:
 - 2 bữa cơm nát cùng các loại loại thức ăn chế biến từ thịt, cá, tôm, cua, trứng, lạc, vừng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ.
 - 2 bữa cháo hoặc súp, bún, phở, mỳ.
 - 600 ml sữa (gồm sữa bột, sữa chua, sữa tươi, pho mai...)
 - Hoa quả chín sau các bữa ăn theo nhu cầu và sở thích của trẻ.



THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ 25-36 THÁNG TUỔI

Giờ	Thứ 2,4	Thứ 3,5	Thứ 6,Cn	Thứ 7
6h	Cháo cá: 1 bát con	Cháo thịt lợn: 1 bát con	Phở thịt bò: 1 bát	Cháo thịt gà: 1 bát
8h	Sữa: 200ml	Sữa: 200ml	Sữa: 200ml	Sữa: 200ml
11h	- Cơm nát: 1 bát. - Trứng đúc thịt hấp hoặc rán. - Canh cua-mùng toi - Quýt: 1 quả	Cơm nát: 1 bát. - Cá rán - Canh bí nấu tôm. - Nho: 100-200g	- Cơm nát: 1 bát. - Thịt viên sốt cà chua. - Canh hoa thiên lý nấu thịt. - Đu đủ: 100-200g	- Cơm nát: 1 bát. - Thịt băm rim hành. - Khoai tây cà rốt nấu sườn. - Xoài: 100-200g
14h	Cháo gà-nấm hương.	Súp thịt bò-khoai tây, cà rốt	Cháo tôm-bí xanh	Cháo lươn-su su
16h	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml
18h	- Cơm nát: 1 bát. - Cá sốt cà chua - Rau muống xào - Đu đủ: 100-200g	- Cơm nát: 1 bát. - Đậu thịt trứng viên hấp. - Canh rau ngót nấu thịt - Dưa hấu: 200g	- Cơm nát: 1 bát. - Trứng đúc thịt - Canh cua-mùng toi - Quýt: 1 quả	- Cơm nát: 1 bát. - Tôm bóc vỏ rim cà chua. - Canh bí nấu thịt. - Chuối: ½ quả.
20h	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml

DINH DƯỠNG CHO TRẺ 37-60 THÁNG TUỔI

- Trẻ đã quen với nhiều loại thức ăn và có thể ăn cơm cùng các thành viên trong gia đình.
- Lượng thức ăn trong ngày:
 - Ăn 3 bữa chính với các loại thức ăn chế biến từ thịt, cá, tôm, cua, trứng, lạc, vừng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ. Bữa sáng vẫn coi là bữa chính nên cần có đủ chất dinh dưỡng như hai bữa còn lại.
 - Ăn 2 bữa phụ (bánh, sữa, hoa quả...).
 - Sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa: sữa chua, pho mai...tương đương 500ml.

