

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 7 THÁNG



HƯỚNG DẪN TĂNG THÔ CHO BÉ

Theo phương pháp Ăn dặm tự chỉ huy BLW

Tăng thô trong ăn dặm tháng 7

Khi bé bước sang tháng thứ 7, hệ tiêu hóa đã quen với thức ăn ngoài sữa mẹ/sữa công thức. Đây là giai đoạn quan trọng để bé **làm quen với việc ăn thô hơn**, không còn quá nhuyễn mịn như tháng 6 nữa.

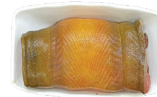
Việc tăng thô đúng cách không chỉ giúp bé **tập nhai, rèn kỹ năng xử lý thức ăn** mà còn **hỗ trợ phát triển cơ hàm, cơ lưỡi và phản xạ nuốt an toàn**.

Thực phẩm mở rộng

Bước sang giai đoạn 7 tháng, bé không chỉ làm quen với độ thô hơn mà còn bắt đầu mở rộng thêm nhiều loại thực phẩm để **đa dạng dinh dưỡng**.



Ếch



Lươn



Cải xanh



Rau ngót



Mùng tơi



Cải chíp



Tim gà



Sườn heo



Móng giò



Gan heo



Chim



Cá



Cua đồng



Tôm

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC PHẨM

Theo phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật

Về độ đặc của cháo



Cháo rây 1:7

Khi bé bước sang tháng thứ 7, bạn có thể giảm nước để **nấu cháo 1:8 hoặc 1:7**. Cháo sẽ sánh hơn, hạt gạo còn lợn cợn giúp bé **tập làm quen với kết cấu**.

Không cần rây quá mịn, có thể xay bằng máy xay thô hoặc chỉ dùng thìa dầm sơ.

Gợi ý kết hợp một số thực phẩm



Bé đã quen với từng thực phẩm đơn lẻ ở tháng 6, vì vậy tháng 7 có thể bắt đầu kết hợp 2–3 loại trong cùng một bữa.

Nguyên tắc kết hợp:

- **1 nhóm tinh bột + 1 nhóm đạm + 1 nhóm rau/củ.**
- **An toàn là trên hết:** Thực phẩm cần được nấu chín kỹ, bỏ hạt, xương, vỏ cứng.
- **Không nêm gia vị:** để bé cảm nhận hương vị nguyên bản của thực phẩm.



Thịt heo



Rau dền



Cải bó xôi



Củ cải trắng



Cà rốt



Rau muống



Súp lơ



Khoai tây



Cà chua



Thịt bò



Hành tây



Khoai tây



Đậu côve



Cà chua



Hoa thiên lý



Bí đỏ



Rau dền



Cà rốt

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC PHẨM

Theo phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật

Gợi ý kết hợp một số thực phẩm

 Cá sông	 Khoai lang tím	 Cà rốt	 Cà chua	 Cải bó xôi
	 Bơ lạt	 Hành tây	 Cải ngọt	 Rau dền
 Tôm	 Mồng tơi	 Hạt sen	 Mướp	 Rong biển
	 Cà rốt	 Rau dền	 Yến mạch	 Cải bó xôi
 Cua	 Rau dền	 Bí đỏ	 Rong biển	 Mướp
	 Cải bó xôi	 Yến mạch	 Mồng tơi	 Cà rốt
 Lươn	 Mồng tơi	 Rau ngót	 Khoai môn	 Khoai lang tím
	 Cà chua	 Cải bó xôi	 Hạt sen	 Bí ngòi
 Chim bồ câu	 Hạt sen	 Táo đỏ	 Đậu đỏ	 Nấm hương
	 Kỉ tử	 Cà rốt	 Rau ngót	 Chùm ngây

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 7 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 1



Cá diêu hồng áp chảo
Đậu cove luộc
Ngô bao tử luộc
Cơm nát
Quýt



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt kê)
Mướp hương xào thịt gà

Ngày 2



Chả cốm rong biển
Bắp cải luộc cắt nhỏ
Cơm nắm
Nho bỏ vỏ, cắt đôi



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt sen)
Bí ngòi xào thịt bò

Ngày 3



Canh tôm bầu
Khoai tây bọc tôm
Cơm khoai lang tím



Cháo 1:7
Trứng xào cà chua pho mai

Ngày 4



Cơm nắm
Bơ cắt miếng
Đu đủ cắt miếng
Súp lơ xanh luộc cắt nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt lợn & rau ngọt)

Ngày 5



Khoai lang hấp cắt miếng
Thịt gà xé sợi mềm
Dưa hấu cắt miếng, bỏ hạt



Cháo 1:7 (nấu cùng tôm & rau cải ngọt)

Ngày 6



Ngô luộc
Lươn hầm rau củ
Cơm nắm



Cháo 1:7 (nấu cùng bí đỏ & thịt bò)

Ngày 7



Đậu cove, củ cải luộc, cơm chả lợn rong biển



Cháo 1:7 (nấu cùng cá lóc & rau dền)

Ngày 8



Bánh sandwich cắt thanh dài
Bơ nghiền
Táo gọt vỏ, cắt miếng nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng chim bồ câu & hạt sen, ngô ngọt)

Ngày 9



Khoai tây hấp cắt miếng
Thịt lợn băm viên hấp
Củ cải luộc
Đu đủ



Cháo 1:7 (nấu cùng cá hồi & bông cải xanh)

Ngày 10



Bánh gạo pho mai
Dâu tây cắt nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt gà & khoai lang)

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 7 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 11



Bí đỏ hấp cắt miếng, thịt bò băm viên hấp, súp lơ trắng hấp. Xoài



Cháo 1:7 (nấu cùng lươn & đậu xanh)

Ngày 12



Súp lơ xanh luộc cắt miếng, Cá diêu hồng hấp gỡ xương Bơ cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng lòng đỏ trứng gà & bí đỏ)

Ngày 13



Cơm lắc rong biển, bí xanh, tôm sốt bơ. Chuối nghiền, Sữa chua không đường



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt kê & thịt băm)

Ngày 14



Cơm nát Thịt gà xé sợi mềm Cà rốt luộc cắt que



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt bò & cải ngọt)

Ngày 15



Khoai lang hấp cắt miếng, Trứng cuộn phô mai, su su luộc Xoài cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng tôm & rau cải ngọt)

Ngày 16



Bánh mì nướng Bơ cắt miếng Cá hồi sốt kem Chuối cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt lợn & rau chum ngây)

Ngày 17



Gà khía nc dừa Mướp luộc Ngô bao tử luộc Cơm



Cháo 1:7 (nấu cùng khoai mỡ & thịt tôm)

Ngày 18



Nui sốt bò băm Cà rốt luộc cắt que Táo hấp nghiền



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt gà & mướp hương)

Ngày 19

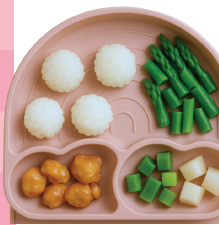


Đậu phụ nhồi thịt hấp, Bí đỏ hấp cắt miếng, Súp lơ xanh hấp Dưa hấu cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt bò hầm khoai tây cà rốt).

Ngày 20



Cơm nắm Măng tây hấp Ếch rim nước dừa Đậu bắp hấp Lê hấp



Cháo 1:7 (nấu cùng sườn & bí đỏ, khoai tây)

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 7 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 21



Khoai tây rán
Thịt bò sốt cà chua
Đậu bắp hấp
Chuối cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt kê & thịt băm)

Ngày 22



Phở cuốn bò băm
Su su cải luộc
Cải ngọt luộc
Xoài cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt lợn & rau ngọt)

Ngày 23



Cơm nát
Thịt bò băm viên
Bí xanh hấp
Dưa hấu cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng tôm & rau cải ngọt)

Ngày 24



Cơm lắc rong biển,
Chả tôm phomai
Ngô bao tử luộc
Đu đủ cắt nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng bí đỏ & thịt bò)

Ngày 25



Ngô luộc, nui trộn bơ, chả tôm phô mai
Dưa lưới



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt lợn & rau dền)

Ngày 26



Đùi gà hầm súp lơ, cà rốt, su su
Bơ cắt miếng



Cháo 1:7 (nấu cùng óc lợn & hạt sen ngô ngọt)

Ngày 27



Củ cải hấp
Súp lơ xanh hấp cắt miếng
Thịt vịt áp chảo
Táo cắt nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng cá hồi & bông cải xanh)

Ngày 28



Đậu phụ hấp
Cà rốt luộc cắt que
Tôm sốt bơ tỏi



Cháo 1:7 (cháo sườn & hạt sen, khoai lang)

Ngày 29



Bánh mì sandwich nướng
Bơ nghiền
Thịt gà hầm
Dâu cắt nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng thịt vịt & khoai sọ)

Ngày 30



Khoai lang hấp cắt miếng
Bí ngòi hấp
Chả bò
Xoài gọt vỏ cắt miếng nhỏ



Cháo 1:7 (nấu cùng lươn & rau ngọt)