

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 8 THÁNG



HƯỚNG DẪN TĂNG THÔ CHO BÉ

Theo phương pháp Ăn dặm tự chỉ huy BLW

Tăng thô trong ăn dặm tháng 8

Bước sang tháng 8, bé đã có nền tảng, quen dần với thìa và thức ăn đặc hơn. Đây là giai đoạn mẹ bắt đầu **tăng độ thô** để kích thích cơ hàm, rèn kỹ năng nhai – nuốt và giúp bé sẵn sàng cho giai đoạn sau này. Tuy vậy, Mẹ cần tuân thủ một số nguyên tắc sau

- Thức ăn vẫn phải mềm: có thể bóp nát bằng ngón tay, nhưng không quá nhuyễn.
- Kích thước an toàn: Hình “que ngón tay” (stick shape) dài khoảng 5–7 cm, để bé dễ cầm.
- Hoặc dạng miếng tròn dẹt/ viên nhỏ dễ bốc nhón.
- Không nêm muối, đường, gia vị mạnh.
- Luôn có người giám sát khi bé ăn.



Gợi ý tăng thô theo nhóm thực phẩm



Tinh bột: nui/bún/bánh mì mềm cắt nhỏ.

Rau củ: nghiền/dầm thô, cắt hạt lựu

Trái cây: nghiền, cắt miếng nhỏ

Đạm: thịt, cá, tôm băm nhuyễn, nấu chín kỹ; lòng đỏ trứng tán nhuyễn trộn cháo.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC PHẨM

Theo phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật

Về độ đặc của cháo



Cháo rây 1:7

Cũng như 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.

Một số điểm ba mẹ cần lưu ý



Đa dạng nhóm thực phẩm (tinh bột – đạm – rau củ – trái cây).

Ưu tiên chế biến riêng từng loại để bé nhận biết mùi vị tự nhiên.

Lượng ăn trung bình mỗi bữa: 40–80g cháo + 10–15g đạm + 10–15g rau củ.

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 8 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 1



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



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt kê & thịt băm)

Ngày 2



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 3



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



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

Ngày 4



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



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

Ngày 5



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



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

Ngày 6



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



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

Ngày 7



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 8



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



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

Ngày 9

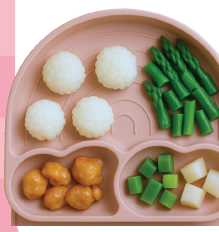


Bánh mì sandwich nướng
Bơ nghiền
Thịt gà hầm
Dâu cắt nhỏ



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

Ngày 10



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 8 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 11



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



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

Ngày 12



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



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

Ngày 13



Canh tôm bầu
Khoai tây bọc tôm
Cơm khoai lang tím



Cháo 1:7
Trứng xào cà chua pho mai

Ngày 14



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 15



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 16



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



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

Ngày 17



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



Cháo 1:7 (nấu cùng cá lóc & rau dền)

Ngày 18



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



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

Ngày 19



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 20



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



Cháo 1:7 (nấu cùng lươn & rau ngọt)

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 8 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 21



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



Cháo 1:7 (nấu cùng lươn & đậu xanh)

Ngày 22



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



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

Ngày 23



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



Cháo 1:7 (nấu cùng hạt kê & thịt băm)

Ngày 24



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



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

Ngày 25



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 26



Ngô luộc
Lươn hầm rau củ
Cơm nắm



Cháo 1:7 (nấu cùng bí đỏ & thịt bò)

Ngày 27



Gà khía nc dừa
Mướp luộc
Ngô bao tử luộc
Cơm



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

Ngày 28



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 29



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 30



Bánh gạo phô mai
Dâu tây cắt nhỏ



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