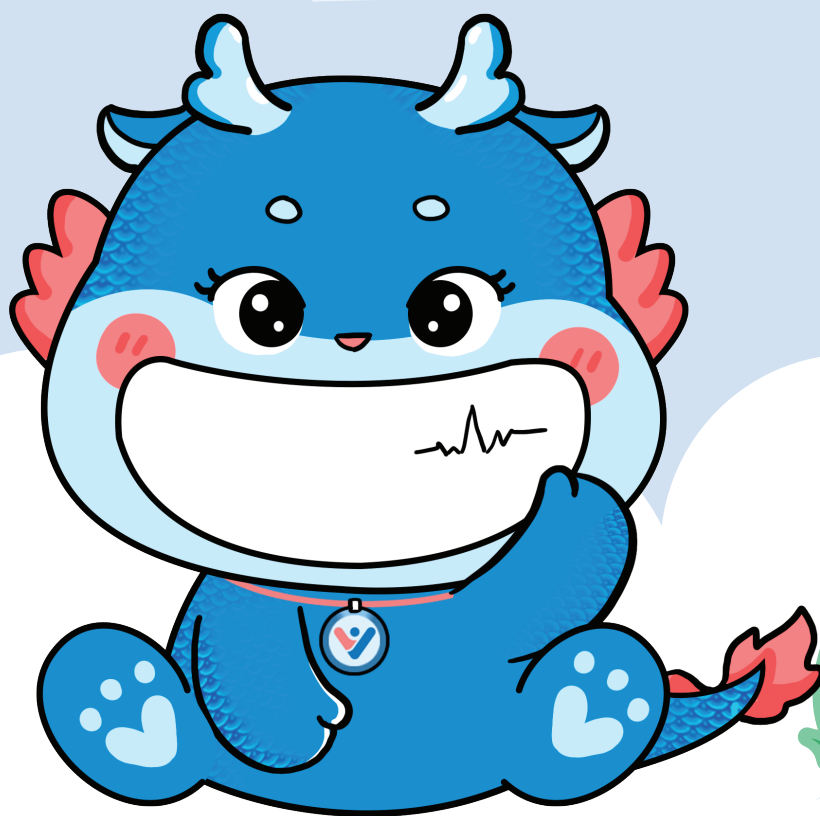


THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 6 THÁNG



CHẾ BIẾN THỰC PHẨM ĂN DẶM

Theo phương pháp Ăn dặm tự chỉ huy BLW

Thực phẩm nhóm 1: Rau họ củ

Chế biến: **Hấp hoặc luộc**

Cách thái: Thái rau **dài bằng ngón tay**, sử dụng **dao răng cưa** để bé cầm dễ dàng hơn

Lưu ý: Không sử dụng gia vị



Bí ngô (20p)



Bí xanh (10p)



Bí ngò (15p)



Khoai tây (30p)



Đậu cô ve (15p)



Đậu bắp (7p)



Củ cải (12p)



Su su (12p)



Ớt chuông (10p)



Ngô bao tử (20p)



Mướp hương (5p)



Măng tây (7p)



Khoai lang (15p)



Súp lơ



Cà rốt (15p)



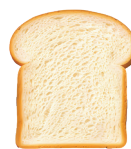
Su hào (12p)

Thực phẩm nhóm 2: Ngũ cốc

Chế biến: **Ăn trực tiếp**

Cách thái: Bánh mì cắt miếng **dài bằng ngón tay**, 1/3 miếng bánh

Bánh bao để nguyên chiếc cho bé cầm



Bánh mì



Bánh bao chay

CHẾ BIẾN THỰC PHẨM ĂN DẶM

Theo phương pháp Ăn dặm tự chỉ huy BLW

Thực phẩm nhóm 3: Trái cây

Chế biến: Rửa kỹ, ăn trực tiếp hoặc hấp sơ

Cách thái: Cắt miếng dài bằng ngón tay, sử dụng dao răng cưa để bé cầm dễ dàng hơn

Lưu ý: Rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt



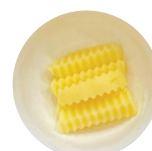
Bơ



Xoài



Thanh long



Táo



Lê



Chuối

Thực phẩm nhóm 4: Đạm - Protein



Thịt gà



Thịt lợn



Tôm



Cá

Chế biến: Luộc hoặc hấp
Cắt thành từng thanh dài bằng ngón giữa
Nên chọn lườn hoặc đùi gà

Chế biến: Luộc hoặc hấp
Cắt thành từng thanh dài bằng ngón giữa
Nên chọn phần thịt nạc, ít mỡ

Chế biến: Luộc hoặc nướng
Cắt thành từng thanh dài bằng ngón giữa
Nên chọn tôm to

Chế biến: Thái lát dày, nướng hoặc áp chảo

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THỰC PHẨM

Theo phương pháp Ăn dặm kiểu Nhật

Cháo rây 1:10



Vo sạch 1 phần gạo, cho vào nồi với 10 phần nước, đun lửa vừa cho sôi rồi hạ nhỏ lửa nấu 30-45 phút. Sau khi tắt bếp ủ thêm 15 phút cho cháo nhừ hẳn, rồi bạn chỉ cần mức cháo ra rây cho thật mịn là hoàn thành.

Rau củ



Cà rốt



Khoai tây



Súp lơ



Cải bó xôi

Hoa quả



Bơ



Thanh long



Xoài



Chuối

Đạm



Bò



Lợn

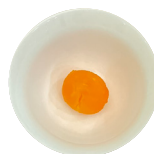


Gà



Cá

Lòng đỏ trứng



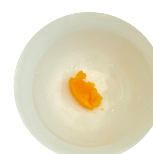
1



1/2



1/4



1/8

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 6 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 1



Cà rốt hấp
Súp lơ hấp
Thanh long



Cháo rây 1:10
Dashi táo

Ngày 2



Bí ngô hấp
Đậu cove hấp
Ngô luộc
Chuối



Cháo rây 1:10
Dashi ngô

Ngày 3



Khoai lang hấp
Mướp hương hấp
Xoài



Cháo rây 1:10
Dashi táo

Ngày 4



Bí xanh hấp
Khoai tây hấp
Thanh long



Cháo rây 1:10
Nước lê

Ngày 5



Củ cải hấp
Ốt chuông hấp
Chuối



Cháo rây 1:10
Nước táo

Ngày 6



Ngô hấp
Bí ngòi hấp
Xoài



Cháo rây 1:10
Nước ngô

Ngày 7



Susu hấp
Cà rốt hấp
Đậu cove hấp



Yến mạch bơ

Ngày 8

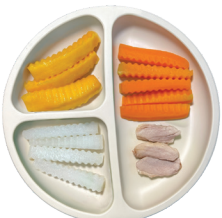


Ốt chuông hấp
Su hào hấp
Thanh long



Cháo 1:10 xay bí
đỏ, thịt lợn

Ngày 9

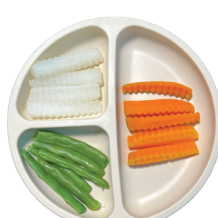


Củ cải hấp
Cà rốt hấp
Thịt gà luộc
Xoài



Cháo 1:10 xay
củ cải, mồng tơi,
thịt gà

Ngày 10



Củ cải hấp
Cà rốt hấp
Đậu cove hấp



Cháo 1:10 xay:
khoai lang, yến
mạch, lòng đỏ
trứng rây lên cháo

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 6 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 11



Bánh Sandwich
Tôm hấp
Susu hấp
Súp lơ hấp



Cháo 1:10 xay
bí đỏ, thịt lợn

Ngày 12



Thịt lợn luộc
Củ cải hấp
Cà rốt hấp
Súp lơ hấp
Khoai lang hấp



Cháo 1:10 xay:
sườn, hạt sen,
khoai lang, cà
rốt

Ngày 13



Thịt bò hấp
Măng tây hấp
Bí đỏ hấp
Lê



Cháo 1:10 xay:
bí đỏ, thịt bò,
đậu que

Ngày 14



Cá hấp
Khoai tây hấp
Súp lơ hấp
Bơ



Cháo 1:10 xay:
cá hồi, súp lơ,
khoai tây

Ngày 15



Cải chíp hấp
Đậu phụ hấp
Cà rốt hấp



Cháo 1:10 xay:
đậu phụ, rau cải
ngọt, cà rốt

Ngày 16

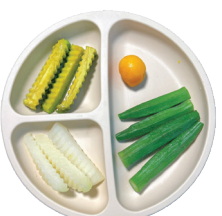


Thịt lợn luộc
Ngô luộc
Bí xanh hấp
Thanh long



Cháo 1:10 xay:
thịt lợn nạc, bí
xanh, nấm
hương

Ngày 17



Lòng đỏ trứng
Đậu bắp hấp
Su hào hấp
Bơ



Cháo 1:10 xay:
lòng đỏ trứng, cà
chua, hành tây

Ngày 18

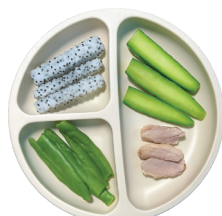


Tôm hấp
Khoai lang hấp
Măng tây hấp
Xoài



Cháo 1:10 xay:
tôm, măng tây,
khoai lang

Ngày 19



Gà luộc
Bí ngòi hấp
Đậu cove hấp
Thanh long



Cháo 1:10 xay:
thịt gà, đậu Hà
Lan, bí ngòi

Ngày 20



Cá hấp
Cà rốt hấp
Susu hấp
Táo

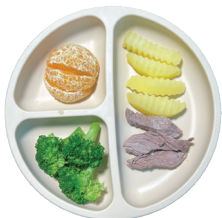


Cháo 1:10 xay:
cá diêu hồng, cà
rốt, su su

THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO BÉ 6 THÁNG

KẾT HỢP ĂN DẶM BLW & ĂN DẶM KIỂU NHẬT

Ngày 21



Thịt bò luộc
Khoai lang hấp
Súp lơ hấp
Chuối



Cháo 1:10 xay:
thịt bò, bông
cải xanh, khoai
tây

Ngày 22



Đậu phụ hấp
Cà rốt hấp
Súp lơ hấp
Chuối



Cháo 1:10 xay:
đậu phụ, rau
ngót, bí đỏ

Ngày 23

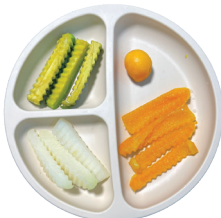


Thịt lợn luộc
Khoai lang hấp
Súp lơ hấp
Chuối



Cháo 1:10 xay:
thịt lợn, cải bó
xôi, khoai lang

Ngày 24



Lòng đỏ trứng
Ốt chuông hấp
Su hào hấp
Bơ



Cháo 1:10 xay:
lòng đỏ trứng,
cà tím, đậu cove

Ngày 25



Cá hấp
Bí xanh hấp
Cà rốt hấp
Quýt



Cháo 1:10 xay:
cá basa, bí xanh,
cà rốt

Ngày 26



Thịt gà luộc
Đậu cove hấp
Susu hấp
Thanh Long



Cháo 1:10 xay:
thịt gà, nấm
rơm, su su

Ngày 27

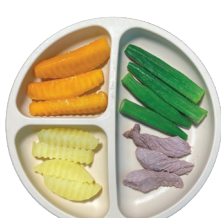


Tôm hấp
Bí ngô hấp
Bí ngòi hấp
Lê



Cháo 1:10 xay:
thịt bò, rau mồng
tơi, khoai tây

Ngày 28



Thịt bò luộc
Đậu bắp hấp
Khoai tây hấp
Xoài



Cháo 1:10 xay:
tôm, bí đỏ, đậu
Hà Lan

Ngày 29



Đậu phụ hấp
Súp lơ hấp
Cà rốt hấp
Chuối



Cháo 1:10 xay:
đậu phụ, bông
cải xanh, cà rốt

Ngày 30



Cá lóc hấp chín,
bỏ xương
Bí xanh hấp
Khoai lang hấp
Quýt



Cháo 1:10 xay:
cá lóc, bí xanh,
khoai lang