

# BIỂU ĐỒ THỰC PHẨM CHO EM BÉ

## Chương Trình Thực Phẩm Chăm Sóc cho Trẻ Em và Người Lớn

### Điểm Tâm

Tuổi	0 – 3 tháng	4 to 7 tháng	8 to 11 tháng
Sữa Công Thức có chất sắt cho em bé hay sữa mẹ	4-6 oz	4-8 oz	6-8 oz
Ngũ cốc cho em bé có chất sắt		0-3 thìa nhỏ*	2-4 thìa nhỏ
Trái cây và/hay Rau Cải			1-4 thìa nhỏ

### Ăn Nhẹ

Sữa Công Thức có chất sắt cho em bé hay sữa mẹ	4-6 oz	4-6 oz	
Sữa Công Thức có chất sắt cho em bé hay sữa mẹ hay nước trái cây nguyên chất			2-4 oz
Bánh mì hay bánh lát			0-1/2 miếng* hay 0-2 bánh lát*

### Ăn Trưa/Ăn Chiều

Sữa Công Thức có chất sắt cho em bé hay sữa mẹ	4-6 oz	4-8 oz	6-8 oz
Ngũ cốc cho em bé có chất sắt		0-3 thìa nhỏ*	
Ngũ cốc cho em bé có chất sắt			2-4 thìa nhỏ
<u>Hay</u> Thịt hay Gia cầm hay Cá hay Lòng trứng đồ			1-4 thìa nhỏ
<u>Hay</u> Đậu khô hay đậu hòa lan nấu chín			1-4 thìa nhỏ
<u>Hay</u> Pho mát			½-1 oz
<u>Hay</u> Pho mát loại Cottage			1-4 oz (dung tích)
<u>Hay</u> Thức ăn pho mát hay pho mát trét			1-4 oz (trọng lượng)
Trái cây và/hay Rau Cải		0-3 thìa nhỏ*	1-4 thìa nhỏ

#### Vài điểm để nhớ

- Không ya ua
- Không mật ong
- Không lòng trắng trứng
- Không sữa bò
- Em bé được cho ăn theo nhu cầu đòi hỏi
- Dùng nước trái cây nguyên chất
- Giữ hồ sơ thực đơn
- Ít nhất phải cho ăn theo mức tối thiểu của mỗi thức ăn

\* Tùy ý

Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.