

Nấu ăn
với trẻ em
Tiếng Việt

Về cuốn sách này

Nhà bạn có kén ăn không? Cuốn sách này dành cho bạn! Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích:

- Cho một lượng nhỏ thức ăn vào một đĩa nhỏ (đối với trẻ dường như bị choáng ngợp bởi những món ăn mới hoặc có nhiều món ăn khác nhau được phục vụ cùng lúc).
- Cho các loại thức ăn khác nhau vào bát riêng (nếu trẻ không thích thức ăn trộn).
- Mở cửa sổ (đối với trẻ có vẻ choáng ngợp hoặc khó chịu vì mùi thức ăn).
- Thêm vụn bánh mì, vụn ngũ cốc vụn lên trên thực phẩm (nếu trẻ không thích vẻ ngoài bóng bẩy của thức ăn).
- Cố gắng kết hợp màu thực phẩm mới với màu thực phẩm quen thuộc/ưa thích (đối với trẻ có xu hướng chỉ ăn một màu thực phẩm hoặc thực phẩm chủ yếu là màu trắng/nâu).
- Cung cấp muỗng và cái nĩa nhỏ, các dụng cụ nhà bếp nhỏ khác (như kẹp) và khăn ăn/khăn ướt (dành cho trẻ không thích chạm vào thức ăn hoặc không chịu được bàn tay bẩn).

Cuốn sách công thức nấu ăn này đã được thực hiện bởi phòng khám an toàn nhi khoa của UNM tại trung tâm phát triển và khuyết tật (UNM Pediatric SAFE Clinic, at the UNM Center for Development and Disability)

Biện pháp phòng ngừa an toàn

Theo Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP), chúng ta có thể thực hiện một số điều để giúp trẻ an toàn khi vào bếp nấu ăn!

1. Cất giữ chất tẩy rửa mạnh, dung dịch kiềm, chất đánh bóng đồ gỗ, xà phòng rửa chén và các sản phẩm nguy hiểm khác trong tủ cao, có khóa và khuất tầm nhìn.
2. Các gói hoặc vỏ chất tẩy rửa có nguy cơ đặc biệt đối với trẻ nhỏ, chúng có thể nhầm chúng với kẹo hoặc kẹo dẻo; mua chất tẩy rửa dạng bột hoặc chất lỏng nếu có thể. Nếu bạn phải cất một số vật dụng dưới bồn rửa, hãy sử dụng khóa an toàn cho trẻ em tự động khóa (hầu hết các cửa hàng đồ gia dụng, đồ dùng cho trẻ em và bách hóa đều có chúng). Không bao giờ chuyển các chất nguy hiểm vào các hộp đựng trông giống như chúng có thể đựng thức ăn vì điều này có thể khiến trẻ ném thử chúng.
3. Giữ dao, nĩa, kéo và các dụng cụ sắc nhọn khác tách biệt với các dụng cụ nhà bếp "an toàn". Cất giữ các thiết bị cắt sắc bén như máy chế biến thực phẩm ngoài tầm với và/hoặc trong tủ có khóa. Hãy cân nhắc việc để một hộp đồ chơi hoặc ngăn kéo chứa các đồ chơi an toàn trong nhà bếp để con bạn giải trí.
4. Rút phích cắm các thiết bị khi không sử dụng. Đừng để dây điện lủng lẳng ở nơi con bạn có thể với tới và kéo mạnh, có thể tự kéo một thiết bị nặng xuống.
5. Luôn xoay tay cầm nồi về phía sau bếp để con bạn không thể với tay lên và chộp lấy chúng. Bất cứ khi nào bạn phải mang theo chất lỏng nóng—cà phê, súp, một nồi nước sôi—hãy chắc chắn rằng bạn biết con mình đang ở đâu để không vấp phải chúng. Đừng cố gắng bế con bạn cùng một lúc.
6. Khi mua lò nướng, hãy chọn loại có khả năng cách nhiệt tốt để bảo vệ con bạn khỏi sức nóng nếu chúng chạm vào cửa lò. Không bao giờ để cửa lò mở.
7. Nếu bạn có bếp ga, hãy vặn chặt nút xoay về vị trí tắt. Nếu dễ tháo ra, hãy làm như vậy khi bạn không nấu ăn để con bạn không thể bật bếp lên. Nếu không thể tháo chúng ra một cách dễ dàng, hãy sử dụng nắp nút chống trẻ em và chặn lối vào bếp càng nhiều càng tốt. Giữ diêm xa tầm tay và tầm nhìn. Ví dụ: nếu sử dụng chúng để thắp nến sinh nhật, hãy cất chúng đi ngay.
8. Nếu lò vi sóng ở trong tầm với của con bạn, hãy ở gần khi lò vi sóng bật. Không bao giờ cho phép con bạn mở hoặc lấy thức ăn trong lò vi sóng ra. Ngoài ra, không hâm nóng bình sữa trong lò vi sóng. Chất lỏng nóng lên không đều và có thể có những túi sữa nóng đến mức khiến bé bị bỏng. Bình sữa quá nóng cũng phát nổ khi lấy ra khỏi lò vi sóng.
9. Hãy để bình chữa cháy trong nhà bếp và trên mỗi tầng trong nhà ở một nơi mà bạn sẽ dễ nhớ.
10. Không sử dụng nam châm tủ lạnh nhỏ vì bé có thể bị ghen.

Cơm Mexico dễ dàng



Thành phần

- 1 chén gạo hạt dài (hoặc 4, ¼ chén nếu trẻ dễ ăn hơn)
- 1 muỗng canh (Tbsp) dầu ăn
- 1 thìa cà phê (tsp) muối
- 1 thìa cà phê (tsp) bột ớt
- 1 thìa canh (Tbsp) lá kinh giới
- 3 cốc nước

Cách làm

1. Cách làm
2. Cơm xào, dầu, muối, lá kinh giới và bột ớt (chili powder)
3. Thêm 3 cốc nước
4. Đun sôi
5. Giảm nhiệt
6. Nấu cho đến khi cơm mềm
7. Ăn bằng thìa hoặc nĩa

Guaky Guacamole

Thành phần

- 1 quả bơ chín lớn
- Nước ép 1/2 quả chanh
- 1/4 quả cà chua roma bỏ hạt và xát hạt lựu
- 1/4 thìa cà phê (tsp) muối
- 1/4 thìa cà phê (tsp) tiêu mới xay
- 1/4 thìa cà phê (tsp) bột tỏi

Cách làm

1. Cắt bơ làm đôi
2. Loại bỏ hạt và mức vào tô
3. Dùng nĩa nghiền bơ
4. Thêm nước cốt chanh, cà chua, muối, tiêu, tỏi
5. Khuấy để kết hợp
6. Thưởng thức và dùng kèm bánh tortilla





Bánh mì nướng với mứt trái cây

Thành phần

- 1 lát bánh mì trắng nguyên hạt (hoặc bánh mì ưa thích của bạn)
- 1 muỗng canh (Tsp) mứt trái cây ưa thích của bạn (dâu hoặc nho)

Cách làm

1. Nướng lát bánh mì (nướng nhẹ hoặc vừa, tùy theo sở thích, trong lò nướng bánh mì thông thường hoặc lò nướng bánh mì)
2. Đặt bánh mì nướng vào đĩa. Hãy cẩn thận, nó sẽ rất nóng!
3. Cắt nó làm đôi và trét loại mứt ưa thích của bạn
4. Thưởng thức với những miếng cắn nhỏ

Bánh mì nướng phô mai

- 1 lát bánh mì trắng nguyên hạt (hoặc bánh mì ưa thích của bạn)
 - 1 lát phô mai (loại bạn ưa thích)
 - 1 thìa cà phê (tsp) bơ
1. Phết bơ lên một mặt của lát bánh mì
 2. Đặt bánh mì với bơ vào chảo và nướng ở lửa nhỏ cho đến khi vàng
 3. Thêm miếng phô mai lên trên lát bánh mì và ấn nhẹ bằng thìa nấu ăn.
 4. Lấy nó ra và đặt nó lên một cái đĩa. Hãy cẩn thận, nó sẽ rất nóng!
 5. Cắt làm 4 miếng
 6. Thưởng thức

Bánh mì mứt và bơ đậu phộng thơm ngon



- 2 lát bánh mì yêu thích của bạn
 - ½ thìa canh (Tbsp) loại mứt yêu thích của bạn
 - 1 muỗng canh (Tbsp) bơ đậu phộng
1. Phết bơ đậu phộng lên một lát bánh mì
 2. Phết mứt loại bạn thích lên miếng bánh mì còn lại
 3. Xếp các lát bánh mì lại với nhau
 4. Cắt thành 2 hoặc 4 miếng
 5. Thưởng thức



Ngũ cốc M&Ms thơm ngon

Thành phần

- $\frac{1}{4}$ cốc ngũ cốc yêu thích của bạn
- 10 M&M

Cách làm

1. Đặt ngũ cốc vào bát yêu thích của bạn
2. Thêm M&M
3. Trộn bằng thìa
4. Thưởng thức

Xà lách Ngon



Thành phần

- $\frac{1}{4}$ quả cà chua
- $\frac{1}{8}$ dưa chuột
- 1 thìa cà phê (tsp) nước cốt chanh
- 1 thìa cà phê (tsp) dầu ô liu (hoặc loại dầu yêu thích của bạn cho món xà lách)

Cách làm

1. Cắt cà chua thành miếng nhỏ
 2. Cắt dưa chuột thành lát hoặc miếng nhỏ
 3. Thêm chanh hoặc nước cốt chanh và dầu ô liu
 4. Thưởng thức
-

Sôcôla nóng ngon nhất từ trước đến nay

Thành phần

- 1 cốc sữa
- 4 thìa canh (Tbsp) hỗn hợp ca cao nóng (hoặc 2 thìa canh nếu sử dụng sữa bột để có kết cấu kem mịn hơn)
- 2 muỗng canh (Tbsp) sữa bột (tùy chọn)
- 3 viên kẹo dẻo nhỏ (M&M)

Cách làm

1. Thêm hỗn hợp ca cao nóng vào sữa ấm và dùng thìa khuấy đều cho đến khi sô cô la tan đều. Thêm sữa bột để có kết cấu kem mịn hơn.
2. Thêm kẹo dẻo
3. Thưởng thức





Sinh tố siêu ngon (rau và trái cây)

Thành phần

- 1 cốc sữa (có thể thay thế bằng sữa đậu nành hoặc sữa yến mạch)
- ½ chén rau bina (có thể dùng khoai lang nướng, bí nướng hoặc 2 thìa bơ)
- 1 quả chuối nhỏ
- Không bắt buộc:
- 1 thìa cà phê (tsp) tinh dầu vanilla

Cách làm

1. Cho nguyên liệu vào máy xay
2. Xay cho đến khi rất mịn. Thêm chất lỏng nếu cần thiết
3. Đặt vào chiếc cốc yêu thích của bạn
4. Thưởng thức!



Muffins and Veggies: “Muffingies”!

Thành phần

- 1 cốc bông cải xanh thái nhỏ (không có cuống) hoặc 1 cốc cà rốt bào sợi. Bạn cũng có thể dùng ½ cốc bông cải xanh cắt nhỏ và ½ cốc cà rốt bào sợi).
- 1 chén phô mai cheddar cắt nhỏ
- 1 gói hỗn hợp bột ngô hoặc hỗn hợp bột ngô chay (hoặc 1 cốc bột ngô nguyên chất. Trong trường hợp này, bạn có thể thêm 1 thìa cà phê (tsp) đường nếu thích).
- 1 quả trứng
- 1/3 cốc sữa hoặc nước
- Tùy chọn: Bạn có thể thêm 1 thìa dầu, bơ tan chảy hoặc 1/3 cốc sữa chua Hy Lạp nguyên chất

Cách làm

1. Cơm xào, dầu, muối, lá kinh giới và bột ớt (chili powder)
2. Thêm 3 cốc nước
3. Đun sôi
4. Giảm nhiệt
5. Nấu cho đến khi cơm mềm
6. Ăn bằng thìa hoặc nĩa

Spaghetti dễ dàng với rau

Thành phần

- 1 cốc mì ống hình ngắn yêu thích của bạn hoặc những cái dài có chu vi 2 ½ inch
- ½ chén bí (bạn có thể thêm một hoặc nhiều loại rau như bí xanh, cà rốt, đậu Hà Lan, súp lơ, ngô)
- 2 muỗng canh (Tbsp) dầu ô liu
- 2 thìa canh (Tbsp) phô mai parmesan hoặc cheddar bào
- ½ thìa canh (Tbsp) bột tỏi
- Không bắt buộc:
- 1 chén sốt cà chua (sốt mì ống)

Cách làm

1. Đổ đầy nước vào một cái nồi lớn. Đun sôi.
2. Thêm mì ống và nấu theo hướng dẫn trên bao bì
3. Khi đồng hồ còn hai phút, hãy thêm rau (một hoặc nhiều) vào mì ống và nước.
4. Xả mì ống và rau
5. Khuấy đều dầu ô liu và tỏi rồi thêm vào mì ống và rau. Tùy chọn, thêm vào nước sốt cà chua hoặc mì ống, sau đó thêm vào mì ống và rau.
6. Thêm phô mai
7. Thưởng thức



Ice Lollies: kem que với trái cây và rau củ



Lựa chọn #1

- 1 cốc nước ép táo hoặc nước cam
- 1 quả chuối nhỏ (hoặc 1 quả xoài thái hạt lựu)
- 1 cốc cà rốt thái nhỏ
- 1 quả cam, gọt vỏ

Lựa chọn #2

- 1 chén rau bina tươi xắt nhỏ
- 1 quả chuối
- 1 quả táo xanh thái hạt lựu
- Nước ép từ một quả chanh
- 1 cốc nước táo

Cách làm

1. Đặt nguyên liệu vào máy xay
2. Xay đến khi mịn
3. Đổ đầy khuôn kem que và đóng băng
4. Thưởng thức



Empanadas: thịt bò hoặc thịt gà xay

Thành phần

- 1 Vỏ bánh nướng sẵn (hoặc vỏ bánh làm từ đầu)
- 1 chén thịt bò xay nấu chín hoặc thịt gà xé nhỏ
- ¼ cốc nước
- 1 quả trứng (đánh bằng nĩa hoặc máy đánh trứng)
- 1 cốc nhựa nhỏ
- 1 cái nĩa
- 1 chổi phết bột
- 1 khay nướng

Cách làm

1. Để vỏ bánh ra khỏi tủ lạnh (theo hướng dẫn trên bao bì)
2. Đặt lò ở nhiệt độ 410 độ F (hoặc theo hướng dẫn trên bao bì)
3. Kéo căng vỏ bánh bằng cây lăn
4. Dùng cốc nhựa cắt vỏ bánh thành đĩa
5. Đặt một thìa thịt vào giữa đĩa bánh
6. Thoa một lượng nhỏ nước (bằng đầu ngón tay) vào góc đĩa
7. Gấp đĩa làm đôi, cho thịt vào bên trong
8. Đóng viền đĩa bằng nĩa để làm bánh empanada
9. Đặt empanadas vào khay nướng
10. Phủ một lớp trứng mỏng lên bánh empanadas (mặt hướng lên trên)
11. Nướng cho đến khi vàng nâu
12. Thưởng thức



Quesadilla cá ngừ

- 2 bánh bột mì mềm
- 5 ounce (oz) hộp cá ngừ ngâm nước (đã ráo nước) (hoặc 5 oz loại cá yêu thích của bạn, đã nấu chín)
- $\frac{1}{3}$ cốc phô mai cheddar cắt nhỏ
- 1 thìa cà phê (tsp) dầu ô liu

Không bắt buộc:

- 2 tép hành xanh
- $\frac{1}{2}$ quả ớt chuông vàng hoặc cam nhỏ, bỏ hạt và cắt thành miếng nhỏ



1. Quét một chảo lớn với dầu ô liu
2. Đặt một bánh tortilla bột
3. Múc cá ngừ lên trên, chừa lại đường viền khoảng $\frac{3}{4}$ inch xung quanh
4. Rắc phô mai bào sợi lên trên
5. Tùy chọn: thêm hành lá và ớt chuông
6. Đặt miếng bánh tortilla thứ hai lên trên
7. Nhấn mạnh
8. Nướng quesadilla trên lửa vừa trong khoảng hai phút, dùng thìa ấn xuống để đảm bảo phô mai tan chảy
9. Lật quesadilla lại. Bạn có thể trượt nó lên một chiếc đĩa lớn, đặt một chiếc đĩa khác lên trên và lật các đĩa lại một cách nhẹ nhàng.
10. Đặt quesadilla trở lại chảo và nướng mặt còn lại trong hai phút
11. Lấy quesadilla ra khỏi chảo
12. Cắt thành miếng hình tam giác
13. Thưởng thức

Đọc thêm

Đối với những trẻ đang trải qua những khó khăn về ăn uống, bộ sách này nhằm mục đích cung cấp thêm tài liệu và thông tin hữu ích. Những cuốn sách này nhằm mục đích bổ sung cho hướng dẫn và hỗ trợ chuyên môn. Điều quan trọng là cha mẹ, người chăm sóc và trẻ em phải làm việc cùng với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để giải quyết những khó khăn trong việc ăn uống một cách hiệu quả.

Bạn có thể tìm thấy những đầu sách này và nhiều đầu sách khác tại Thư viện Trung tâm Phát triển và Người khuyết tật tại 2300 Menaul Blvd. ĐB, Albuquerque, New Mexico. Gọi 505-272-0281 hoặc gửi email tới HSC-infonet@salud.unm.edu để biết thêm thông tin.

