

7 ngày cân bằng cho trẻ 6-11 tuổi

Thực đơn tham khảo cho gia đình, nguyên liệu mua được ở chợ Việt Nam, có phương án thay thế.

Đây là thực đơn mẫu để gia đình tham khảo và thay đổi cho phù hợp, không phải chế độ cần theo đúng từng ngày. Nguyên liệu đều mua được ở chợ. Khi thiếu một món, xin xem bảng thay thế ở cuối trang.

Ngày	Bữa sáng	Bữa phụ sáng	Bữa trưa	Bữa phụ chiều	Bữa tối
Thứ Hai	Phở bò, thêm rau thơm và giá	Sữa tươi không đường	Cơm · cá basa kho · canh cải xanh nấu tôm · rau muống luộc · chuối	Sữa chua không đường	Cơm · thịt heo rim · đậu que xào tỏi · canh bí đỏ · dưa hấu
Thứ Ba	Bánh mì trứng ốp la, dưa leo	Chuối	Cơm · gà kho gừng · canh rau ngót nấu thịt · su su luộc · cam	Sữa tươi không đường	Cơm · tôm rim · cải thìa xào nấm · canh mồng tơi · thanh long
Thứ Tư	Cháo thịt băm, hành ngò	Sữa chua không đường	Cơm · cá nục hấp · canh chua cá · rau lang luộc · đu đủ	Phô mai và bánh mì	Cơm · thịt bò xào cần tây · canh bí xanh nấu tôm · xoài
Thứ Năm	Bún riêu cua, rau sống	Sữa tươi không đường	Cơm · đậu phụ nhồi thịt sốt cà · canh rau dền · bắp cải luộc · lê	Trái cây theo mùa	Cơm · trứng chiên hành · rau muống xào tỏi · canh khoai mỡ · dưa hấu
Thứ Sáu	Xôi đậu xanh và một quả trứng luộc	Sữa chua không đường	Cơm · thịt heo kho trứng cút · canh cải bó xôi · đậu bắp luộc · chuối	Sữa tươi không đường	Cơm · cá diêu hồng hấp gừng · rau cải xào · canh rau má · ổi
Thứ Bảy	Bánh cuốn và chả lụa	Chuối	Cơm · sườn non kho củ cải · canh rau đay nấu cua · bí đao luộc · cam	Sữa tươi không đường	Cơm · mực xào rau củ · canh cải cúc · rau lang luộc · dưa lưới
Chủ Nhật	Miến gà, rau thơm	Sữa chua không đường	Cơm · cá thu sốt cà · canh bầu nấu tôm · rau muống luộc · nho	Trái cây theo mùa	Cơm · gà hấp lá chanh · rau củ luộc chấm muối vừng · canh rong biển · chuối

1 Khẩu phần tham khảo theo tuổi

Nhóm tuổi	Cơm mỗi bữa chính	Đạm mỗi bữa chính	Rau củ mỗi bữa	Trái cây mỗi ngày	Sữa và chế phẩm sữa
6 – 8 tuổi	1 – 1,5 chén	60 – 80 g	1 chén rau đã nấu	2 phần	2 phần
9 – 11 tuổi	1,5 – 2 chén	80 – 100 g	1,5 chén rau đã nấu	2 phần	2 – 3 phần

Một phần trái cây tương đương một quả chuối vừa, một quả cam, hoặc một miếng dưa hấu bằng lòng bàn tay. Một phần sữa tương đương một hộp sữa 180 ml, một hũ sữa chua, hoặc một miếng phô mai.

2 Năm nguyên tắc khi áp dụng

- 1. Ba bữa chính và một đến hai bữa phụ, ăn vào giờ cố định mỗi ngày.
- 2. Bữa phụ đặt cách bữa chính ít nhất một giờ để con còn cảm giác đói khi vào bữa.
- 3. Nước lọc là đồ uống chính. Nước ngọt và trà sữa là ngoại lệ, không nên thành thói quen hằng tuần.
- 4. Không dùng đồ ăn làm phần thưởng hoặc công cụ dỗ dành.
- 5. Không ép con ăn hết phần khi con đã no.

3 Khi thiếu nguyên liệu, thay bằng gì

Cá	Trứng · đậu phụ · tôm · thịt gà nạc
Thịt heo	Thịt gà · thịt bò · cá · trứng
Rau theo công thức	Rau cùng nhóm đang có ngoài chợ, ưu tiên rau theo mùa
Sữa tươi	Sữa chua không đường · phô mai · sữa đậu nành không đường
Cơm trắng	Cơm gạo lứt · khoai lang · bắp · bún · phở

Đây là thực đơn tham khảo để gia đình thay đổi cho phù hợp với khẩu vị, điều kiện và nguyên liệu sẵn có. Không cần theo đúng từng ngày. Nếu con có tình trạng sức khỏe cần theo dõi riêng, xin trao đổi với nhân viên y tế trước khi áp dụng.