

Xuất bản lần 1: 02/2012



CẨM NANG DINH DƯỠNG CHO BÉ

ẤN PHẨM ĐẶC BIỆT DÀNH CHO CÁC BÀ MẸ TRẺ

CỐ VẤN HỘI DUNG PGS - TS.BS NGUYỄN THỊ LÂM
Phó Viện Trưởng - Viện Dinh Dưỡng Quốc gia Việt Nam



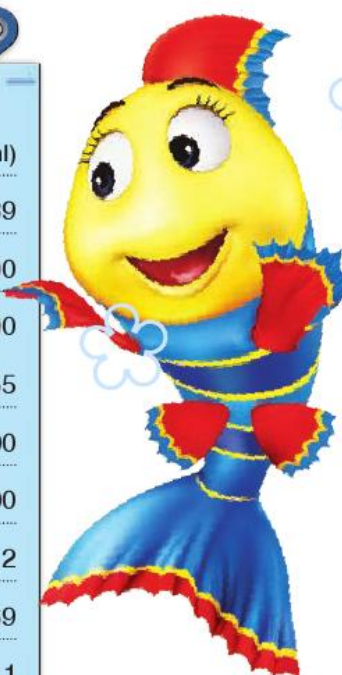
Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

Dầu ăn dinh dưỡng cho trẻ em

Kiddy

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Hàm Lượng Trong (10ml)	
Năng lượng (Kcal)	89
Omega 3 (mg)	700-1.100
DHA (mg) min	100
EPA (mg) min	55
Omega 6 (mg)	1.900 - 2.100
Omega 9 (mg)	5.600 - 6.000
Vitamin E (mg) min	2,2
Vitamin A (IU) min	69
Oryzanol (mg) min	1



TẠI SAO DẦU ĂN DINH DƯỠNG KIDDY LẠI TỐT CHO BÉ YÊU CỦA BẠN?

- * Kiddy là dầu ăn đặc chế cho trẻ em từ 6 tháng đến 8 tuổi theo công thức được khuyến nghị của Viện Y Khoa Hoa Kỳ.
- * Với Dầu ăn dinh dưỡng cho trẻ em Kiddy, bạn không cần phải thay đổi luân phiên giữa các loại dầu ăn mà vẫn đảm bảo đủ nhu cầu về chất béo và vitamin cho bé.
- * Được sản xuất từ dầu cá hồi nhập khẩu tinh luyện khử mùi loại bỏ mùi tanh đặc trưng của dầu cá, cho bữa ăn của trẻ thơm ngon và giàu chất dinh dưỡng.

LỜI MỞ ĐẦU



PGS - TS.BS NGUYỄN THỊ LÂM
Phó Viện trưởng - Viện Dinh Dưỡng
Quốc gia Việt Nam

Bác cha mẹ nào cũng đều mong muốn con mình thông minh, khỏe mạnh. Để có sự phát triển toàn diện về thể chất và trí não, ngay từ những năm tháng đầu đời, trẻ cần được chăm sóc đúng cách. Trong đó, dinh dưỡng cho bé là yếu tố quan trọng hàng đầu, nhất là giai đoạn từ khi chào đời đến khi trẻ được 7-8 tuổi. Mỗi thời kỳ phát triển, trẻ lại có những biến chuyển rõ rệt về tâm sinh lý và thể chất mà cha mẹ cần đặc biệt quan tâm để có hướng điều chỉnh thích hợp. Nhân hàng đầu ăn dinh dưỡng cho trẻ em Kiddy kết hợp với tạp chí Món Ngon Việt Nam xin giới thiệu cuốn "Cẩm nang Dinh dưỡng cho bé", nhằm chia sẻ những kinh nghiệm chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ trong những năm tháng đầu đời. Để có thể mang đến cho các bậc cha mẹ những kiến thức đúng và đầy đủ, chúng tôi đã mời PGS-TS-BS Nguyễn Thị Lâm, Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc Gia cùng tham gia cố vấn nội dung. Ngoài các thông tin dinh dưỡng, cẩm nang còn giới thiệu nhiều món ăn ngon và bổ dưỡng, phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ. Món ăn cho trẻ không chỉ cần giàu dưỡng chất mà còn phải hấp dẫn mới làm trẻ hứng thú với việc ăn uống.

Dinh dưỡng cho trẻ cần đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm chính, đạm-tinh bột-chất béo-vitamin và khoáng chất, tuy nhiên nhiều bậc phụ huynh thường bỏ qua chất béo mà không biết rằng chất béo đóng vai trò quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển của trẻ nhỏ. "Cẩm nang dinh dưỡng cho bé" sẽ cung cấp những thông tin thiết thực về vai trò của chất béo, nhu cầu về chất béo qua từng độ tuổi như các acid béo không no cần thiết (DHA, EPA)... cũng như việc sử dụng hợp lý dầu ăn trong việc chế biến bữa ăn hàng ngày cho bé với sản phẩm dầu ăn dinh dưỡng Kiddy, được đặc chế dành riêng cho trẻ em.

Sự phát triển hoàn thiện của trẻ cần rất nhiều yếu tố. Hãy bắt đầu từ yếu tố cơ bản và quan trọng nhất - dinh dưỡng cho trẻ trong những năm tháng đầu đời. Phương pháp chăm sóc khoa học và hiểu biết sẽ giúp trẻ lớn khôn, khỏe mạnh để trở thành người có ích cho gia đình và xã hội.





Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

PHÒNG CHỐNG SUY DINH DƯỠNG CHO BEU

Làm sao để phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ luôn là điều mà các bậc cha mẹ quan tâm. Bởi suy giảm dinh dưỡng sẽ làm tăng nguy cơ tử vong và kèm theo sự suy giảm về khả năng hoạt động cũng như sự nhậy bén trong việc giao tiếp và học tập. Nhất là ở những trẻ nhỏ, việc đảm bảo một chế độ dinh dưỡng đầy đủ luôn cần được sự quan tâm đặc biệt từ mọi người.

TAI SAO TRẺ BỊ SUY DINH DƯỠNG?

Suy dinh dưỡng là một bệnh lý thường gặp ở trẻ nhỏ và có khá nhiều nguyên nhân khác nhau. Có thể là do mẹ cho trẻ ăn một chế độ ăn nghèo nàn, thiếu dưỡng chất, thiếu bữa, thiếu dầu, mỡ...; cũng có thể do mẹ thiếu sữa hoặc cho bé cai sữa quá sớm. Sự tác động của khí hậu khiến trẻ mắc các loại bệnh liên quan đến đường hô hấp, tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa... cũng là nguyên nhân dẫn tới sự hấp thu chất kém ở trẻ. Tình trạng suy dinh dưỡng có thể gặp ở bất cứ trẻ nào. Ngoài việc đảm bảo cho trẻ một chế độ ăn hợp lý thì các bậc cha mẹ cũng nên để ý hơn về vấn đề vệ sinh, tâm lý, tình cảm cũng như việc tiêm vaccin, ngừa uốn ván... định kỳ hàng tháng cho trẻ.

CHO TRẺ MỘT CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Phải cung cấp cho trẻ nguồn dinh dưỡng ngay từ ban đầu khi còn trong bụng mẹ. Vì thế đối với phụ nữ mang thai nên ăn uống đầy đủ chất, không nên kiêng khem. Nếu mẹ ăn uống thiếu chất thì trẻ sinh ra cũng dễ bị còi cọc, nhẹ cân.

Trong bữa ăn thường ngày phải đảm bảo cho trẻ được cung cấp đầy đủ 4 loại dưỡng chất quan trọng: chất bột, chất béo, chất đạm, các loại vitamin và khoáng chất thiết yếu. Trẻ thường rất ghét ăn thịt và các loại rau củ vì thế cha mẹ phải tìm ra biện pháp phù hợp để khuyến khích trẻ. Ví dụ như khéo léo kết hợp các thành phần thịt, rau vào trong các món ăn như cháo, súp hoặc ép thành nước, xay thành các loại sinh tố cho bé uống.

Sau khi cai sữa mẹ, cần bổ sung thêm cho trẻ các acid béo chủ yếu từ omega-3, các loại dầu như dầu hạt cải, dầu chiết xuất từ cá bởi thông qua chế độ dinh dưỡng này sẽ giúp não và hệ thần kinh của trẻ được phát triển toàn diện hơn.



DINH DƯỠNG CHO BÉ



Lời mở đầu	03
Phòng chống suy dinh dưỡng cho bé	04

MÓN ĂN CHO TRẺ TỪ 6 THÁNG ĐẾN 12 THÁNG

Sinh lý và dinh dưỡng cho trẻ từ 6 đến 12 tháng	07
Bột thịt sữa tươi rau dền	08
Bột lươn khoai tây mềm tơi	10
Bột cá trứng rau muống	11

MÓN ĂN CHO TRẺ TỪ 1 TUỔI ĐẾN 3 TUỔI

Phát triển sinh lý và dinh dưỡng cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi	13
Cháo nghêu thập cẩm	14
Cháo đậu xanh óc heo	16
Bún gạo thịt băm trứng cút	17

MÓN ĂN CHO TRẺ TỪ 3 TUỔI ĐẾN 5 TUỔI

Phát triển sinh lý và dinh dưỡng cho trẻ từ 3 đến 5 tuổi	19
Bò băm viên sốt cà chua	20
Phi lê cá hấp thịt cua rau củ	21

MÓN ĂN CHO TRẺ TỪ 5 TUỔI ĐẾN 8 TUỔI

Phát triển sinh lý và dinh dưỡng cho trẻ từ 5 đến 8 tuổi	23
Cá hồi nướng rau củ	24
Càng cua bách hoa	25

MÓN TRÁNG MIỆNG

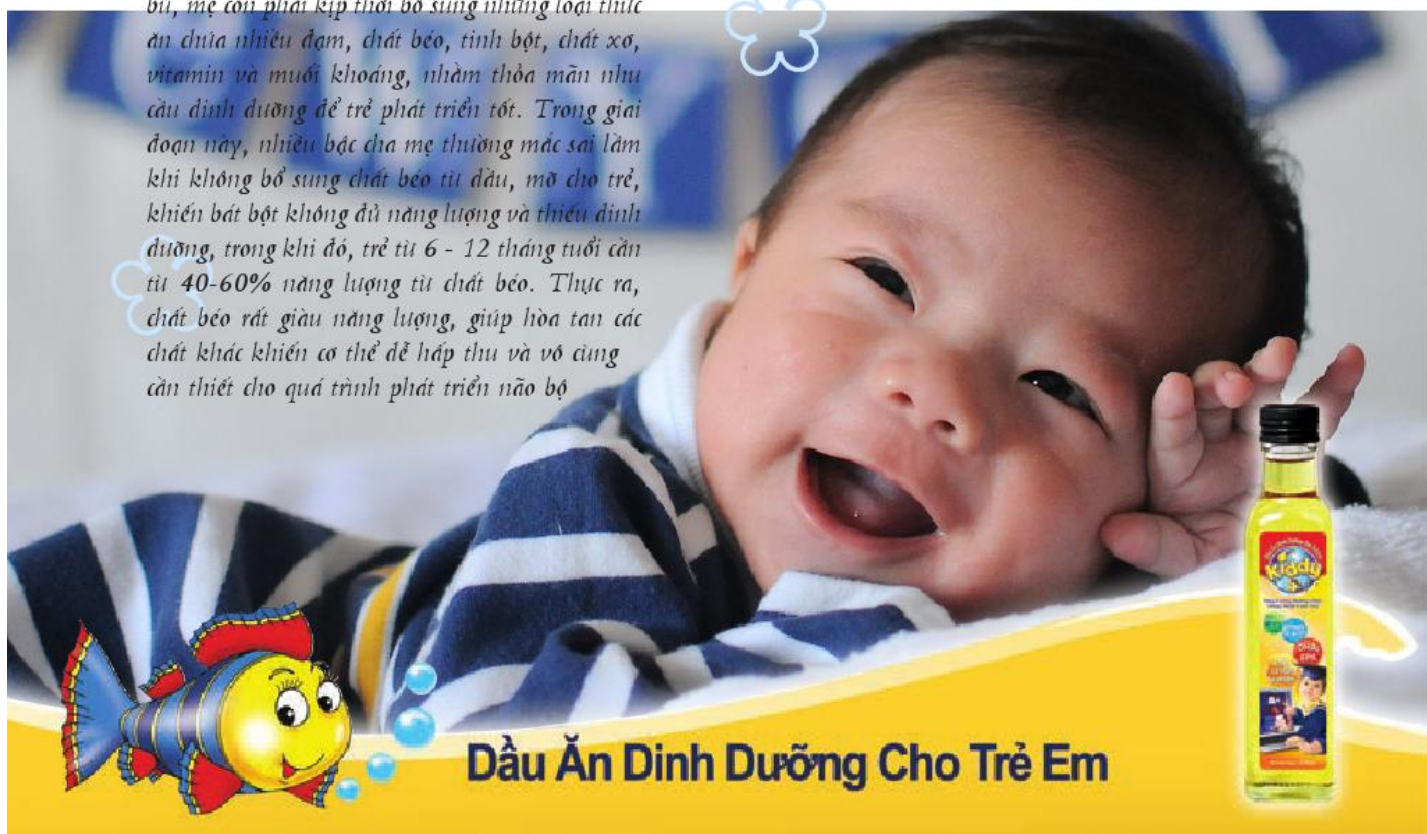
Những lưu ý khi lựa chọn thực phẩm cho trẻ	28
Sinh tố mãng cầu dừa gang	29
Yogurt cam dâu	30
Soda sữa trứng gà	31
Bánh phô-mai	32
Chất béo đối với sự phát triển của bé	34

SINH LÝ và DINH DƯỠNG

CHO TRẺ từ 6 THÁNG đến 12 THÁNG

6 tháng tuổi là một trong những cột mốc phát triển quan trọng của trẻ, là thời điểm trẻ phát triển mạnh mẽ nhất về trí tuệ và thể chất. Trẻ thể hiện cảm xúc nhiều hơn, kỹ năng giao tiếp phát triển nhanh chóng, có thể phân biệt được cha mẹ hay người lạ. Trẻ bắt đầu biết lật, trườn, bò, thành thạo việc cầm, nắm, di chuyển và thích chơi đồ chơi, thích khám phá mọi vật xung quanh, hoạt động thể chất nhiều và thuần thục hơn. Ngoài sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, ở giai đoạn này hệ tiêu hóa của trẻ đã được hoàn thiện dần, bắt đầu có khả năng tiêu hóa được tinh bột và các thực phẩm khác ngoài sữa. Đây cũng là thời điểm trẻ bắt đầu xuất hiện các thời kỳ biếng ăn sinh lý và dễ mắc các bệnh nhiễm trùng hơn. Chính vì thế, song song với việc duy trì cho trẻ bú, mẹ còn phải kịp thời bổ sung những loại thức ăn chứa nhiều đạm, chất béo, tinh bột, chất xơ, vitamin và muối khoáng, nhằm thỏa mãn nhu cầu dinh dưỡng để trẻ phát triển tốt. Trong giai đoạn này, nhiều bậc cha mẹ thường mắc sai lầm khi không bổ sung chất béo từ đầu, mỡ cho trẻ, khiến bát bột không đủ năng lượng và thiếu dinh dưỡng, trong khi đó, trẻ từ 6 - 12 tháng tuổi cần từ 40-60% năng lượng từ chất béo. Thực ra, chất béo rất giàu năng lượng, giúp hòa tan các chất khác khiến cơ thể dễ hấp thu và vô cùng cần thiết cho quá trình phát triển não bộ

cũng như hệ thần kinh của trẻ trong những năm đầu đời. Việc tập cho trẻ ăn giặm cần được thực hiện một cách từ từ, với các loại thức ăn từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc, lượng thức ăn tăng dần theo từng lứa tuổi. Trong suốt giai đoạn 6-12 tháng tuổi, sữa vẫn là thành phần quan trọng nhất trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ. Trộn sữa vào trong thức ăn giặm cũng là cách hữu hiệu để trẻ làm quen với thức ăn đặc, cũng như đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cho trẻ. Trong thời gian đầu tập ăn, chủ yếu là cho trẻ làm quen với thìa và tập nuốt, nguồn dinh dưỡng chính của trẻ vẫn là sữa. Sau một thời gian, trẻ sẽ bắt đầu có phản xạ nhai, vì vậy thức ăn nấu cho trẻ cần được nấu nhừ và còn lại chút độ thô để kích thích trẻ nhai nuốt. Thức ăn của trẻ trong giai đoạn này là bột gạo pha loãng, hoặc thức ăn xay nhuyễn để trẻ quen dần với các mùi vị mới và thấy hứng thú trong việc ăn uống.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em

BỘT THỊT SỮA TƯƠI RAU DỀN

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 15 phút * Chế biến 15 phút

Nguyên liệu

- 50g bột gạo
- 25g thịt băm
- 50ml sữa tươi
- 30g rau dền
- 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy

Thực hiện

- ❶ Bột gạo cho ít nước vào ngâm khoảng 15 phút cho bột nở và lắng xuống nồi, chắt hết nước ngâm ra, cho sữa tươi vào, bắc lên bếp khuấy đều
- ❷ Rau dền nhặt rửa sạch, cho vào cối xay cùng với thịt băm và sữa tươi đến khi hỗn hợp mịn là được
- ❸ Cho hỗn hợp đã xay mịn vào nồi bột khuấy tiếp cho đến khi các hỗn hợp chín và hòa lẫn vào với nhau, tắt bếp
- ❹ Múc bột ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều rồi làm nguội, đút cho bé ăn.

MÁCH NHỎ

Thực phẩm khi chế biến món ăn cho bé cần phải được sơ chế thật kỹ. Đối với rau, nên ngâm kỹ, rửa sạch, rửa từng lá dưới vòi nước.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

BỘT LƯƠN KHOAI TÂY MÔNG TƠI

Nguyên liệu

- 50g bột gạo
- 25g thịt lươn
- 1/2 củ khoai tây
- 30g rau mồng tơi
- 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ
* **Chuẩn bị** 15 phút * **Chế biến** 15 phút

Thực hiện

- ➊ Bột gạo cho ít nước vào ngâm khoảng 15 phút cho bột nở và lắng xuống nồi, chắt hết nước ngâm ra, cho nước hầm xương vào, bắc lên bếp khuấy đều
- ➋ Rau mồng tơi rửa sạch, cho vào cối xay mịn với lươn, khoai tây và ít nước hầm xương
- ➌ Cho hỗn hợp đã xay mịn vào nồi bột khuấy đều cho các hỗn hợp chín và hòa lẫn với nhau là được
- ➍ Múc bột ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào, trộn đều rồi làm nguội trước khi cho bé ăn.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



**MÁCH NHỎ**

Lươn còn sống không trụng nước sôi vì lươn sẽ bị cứng. Cho lươn vào nồi, xát muối cho lươn chết rồi mới rửa sạch.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

BỘT CÁ TRỨNG RAU MUỐNG

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ
* **Chuẩn bị** 15 phút * **Chế biến** 15 phút

Thực hiện

- ➊ Bột gạo cho ít nước vào ngâm khoảng 15 phút cho bột nở và lắng xuống nồi, chắt hết nước ngâm ra, cho nước hầm xương vào, bắc lên bếp khuấy đều
- ➋ Rau muống rửa sạch, cho vào cối xay mịn cùng với cá thu, trứng gà và ít nước hầm xương
- ➌ Cho hỗn hợp đã xay mịn vào nồi bột khuấy đều, thêm whipping cream vào, khuấy đến khi hỗn hợp chín và hòa lẫn với nhau là được
- ➍ Múc bột ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều rồi làm nguội, đút cho bé ăn.

Nguyên liệu

- 50g bột gạo
- 25g thịt cá thu
- 1/2 quả trứng gà
- 30g rau muống
- 3ml whipping cream
- 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy



MÁCH NHỎ

Whipping cream chọn loại kem nấu. Khi cho kem vào, nên để lửa vừa, sôi lăn tăn. Để lửa lớn kem sẽ đông vón, không ngon.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



MÁCH NHỎ

Có thể thay đổi rau, củ cho bé tùy thích, tuy nhiên món ăn của bé phải có rau, củ mới đủ dinh dưỡng. Nên cắt nhỏ thực phẩm khi xay.

BỘT CÀ CHUA THỊT BÒ

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ

* **Chuẩn bị** 15 phút * **Chế biến** 15 phút

Thực hiện

- 1 Bột gạo cho ít nước vào ngâm khoảng 15 phút cho bột nở và lắng xuống nồi, chất hết nước ngâm ra, cho nước hầm xương vào, bắc lên bếp khuấy đều
- 2 Cà ngọt rửa sạch cho vào cối xay mịn với thịt bò, cà chua và ít nước hầm xương
- 3 Cho hỗn hợp đã xay mịn vào nồi bột, khuấy đều cho các hỗn hợp chín và hòa lẫn với nhau là được
- 4 Múc bột ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều rồi làm nguội trước khi cho bé ăn.

Nguyên liệu

- 50g bột gạo
- 25g thịt bò
- 1/2 quả cà chua
- 30g cà ngọt
- 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

 Si ves este mensaje, probablemente estás intentando descargar un libro que ha sido borrado de Issuu.

CHÁO NGHÊU THẬP CẨM

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 10 phút * Chế biến 20 phút

Nguyên liệu

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 60g | gạo tẻ |
| 100g | ngheo |
| 25g | đậu Hà Lan |
| 1/2 củ | cà rốt |
| 1/4 thìa cà phê | muối |
| 1 thìa cà phê (5ml) | dầu ăn |
| | dinh dưỡng trẻ em Kiddy |

Thực hiện

- 1 Gạo vo sạch cho vào nồi nấu nhừ
- 2 Ngheo tách vỏ lấy thịt thái nhỏ
- 3 Đậu Hà Lan tước xơ rửa sạch thái nhỏ. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái hạt lựu nhỏ
- 4 Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi cháo hầm nhừ, nêm ít muối, tắt bếp
- 5 Múc cháo ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào khuấy đều là được.

MÁCH NHỎ

Ngheo phải ngâm, rửa sạch cho nhả hết cát. Có thể cho ngheo vào lò vi sóng, chọn 20-30 giây cho ngheo há vỏ để dễ lấy thịt.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

CHÁO ĐẬU XANH ÓC HEO

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ
* **Chuẩn bị** 10 phút * **Chế biến** 20 phút

Thực hiện

- ❶ Gạo, đậu xanh vo sạch cho vào nồi nấu nhừ
- ❷ Óc heo ngâm nước muối lột bỏ gân máu xung quanh, rửa lại thật sạch
- ❸ Bông cải xanh rửa sạch thái nhỏ
- ❹ Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi cháo đậu xanh hầm nhừ, nêm ít muối, tắt bếp
- ❺ Múc cháo ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào khuấy đều, cho bé dùng ấm.



MÁCH NHỎ

Để dễ bóc gân máu, nên ngâm óc heo vào nước muối, sau đó dùng tăm đầu nhọn lách vào màng máu, cuốn theo một chiều để bóc ra.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em





Dầu
cá Hồi
tự nhiên

Omega
3, 6, 9

DHA,
EPA

Vitamin
A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

**MÁCH NHỎ**

Có thể dùng nguyên liệu trên để nấu món bún nước để bé đổi khẩu vị. Đun sôi nước hầm xương sau đó cho tất cả vào nấu, chan vào bún.

BÚN GẠO THỊT BĂM TRỨNG CÚT

Nguyên liệu

- ▶ 60g bún gạo khô
- ▶ 30g thịt băm
- ▶ 1 quả trứng cút
- ▶ 1/2 củ cà rốt
- ▶ 1/4 quả su su
- ▶ 1/4 thìa cà phê muối
- ▶ 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy
- ▶ 1 thìa súp dầu ăn để xào

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ
* **Chuẩn bị** 10 phút * **Chế biến** 15 phút

Thực hiện

- ❶ Bún gạo ngâm nước cho nở mềm, vắt sạch sau đó trứng chín, để ráo
- ❷ Cà rốt, su su gọt sạch vỏ thái miếng vừa ăn, trứng sơ. Trứng cút luộc chín, bóc vỏ, bỏ đôi
- ❸ Đun nóng dầu ăn, cho thịt băm vào xào nhanh tay, trút ra để riêng. Dùng lại chảo, cho cà rốt, su su vào xào, nêm ít muối. Cho tiếp bún gạo vào, xào nhẹ đều tay, sau cùng cho trứng cút và thịt băm vào, đảo đều. Tắt bếp, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



Nguyên liệu

- ▶ 30g nui khô
- ▶ 35g thịt ba rọi
- ▶ 1/2 củ cà rốt
- ▶ 1/3 củ cải trắng
- ▶ 1/4 thìa cà phê muối
- ▶ 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy
- ▶ 1 thìa súp dầu ăn để xào

NUI XÀO THỊT HEO

- * Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ
- * Chuẩn bị 15 phút * Chế biến 15 phút

Thực hiện

- ❶ Nui ngâm nước mềm, vớt sạch, luộc chín, thái nhỏ
- ❷ Thịt ba rọi rửa sạch, trụng sơ, thái nhỏ
- ❸ Cà rốt, củ cải trắng gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu, trụng sơ
- ❹ Làm nóng dầu ăn, cho thịt heo vào xào sơ, nêm ít muối, trút ra. Cho tiếp cà rốt, củ cải trắng vào xào chín rồi cho thịt và nui vào, đảo đều. Tắt bếp, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều.

MÁCH NHỎ

Nui sau khi trụng nên cho ít dầu ăn vào xóc đều để nui không bị dính. Nếu bé thích, có thể thêm sốt cà chua vào cho bé.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

Phát triển SINH LÝ và DINH DƯỠNG CHO TRẺ từ 3 ĐẾN 5 TUỔI

Bước vào giai đoạn này, đa số trẻ được cha mẹ gửi vào nhà trẻ hay trường mầm non bởi lúc này trẻ đã có thể tự kiểm soát được các động tác của mình như: chạy, nhảy... và mở rộng phạm vi hoạt động phát triển. Trẻ bắt đầu khám phá, tìm hiểu thế giới xung quanh bằng các câu hỏi: tại sao... và có khả năng tiếp thu kiến thức, rèn luyện kỹ năng đơn giản thông qua các môn học ở trường mầm non như vẽ, viết chữ, hát, kể chuyện... Cân nặng trung bình của trẻ ở lứa tuổi này từ 13,5 – 18,5 kg, chiều cao trung bình từ 95 - 110 cm, nhu cầu về năng lượng khoảng 300 - 1500kcal/ngày, trong đó, cần đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm chính cho trẻ. Lứa tuổi nhi đồng là độ tuổi phát triển nhanh chóng về thể chất và trí tuệ nên nhu cầu về protein và năng lượng rất cao. Trung bình mỗi trẻ cần từ 25 - 30g protein/ngày, trong đó protein từ thịt, cá, trứng, sữa, các loại đỗ chiếm khoảng 50%. Bên cạnh đó, cha mẹ cần lưu ý cho trẻ ăn đầy đủ lượng chất béo, đặc biệt là các axit béo chưa no, rất cần thiết cho sự phát triển não bộ và hệ thần kinh của trẻ... Axit béo chưa no có nhiều trong các loại dầu ô-liu, đậu nành, hướng dương, dầu cá. Hiện nay, đã có những loại dầu ăn đặc chế cho trẻ em, rất tiện dụng với thành phần chất béo đa dạng, giúp cho bữa ăn của trẻ thơm ngon và giàu dưỡng chất. Trong giai đoạn này, cha mẹ cần theo dõi sự phát triển cân nặng và chiều cao của trẻ: sự chênh lệch 15% so với cân nặng chuẩn, chứng tỏ trẻ có vấn đề về dinh dưỡng.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



BÒ BẮM VIÊN XỐT CÀ CHUA

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 10 phút * Chế biến 25 phút

Thực hiện

- 1 Thịt bò rửa sạch, băm nhỏ. Hành tây bóc vỏ băm nhỏ. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ
- 2 Trộn thịt bò băm, 1/2 hành tây băm, phô-mai sợi, bột mì lại với nhau rồi vo thành viên, mang hấp cách thủy khoảng 15 phút cho chín
- 3 Cho dầu ăn và 1/2 hành tây băm còn lại vào chảo cùng một lúc, bật lửa xào sơ rồi cho tiếp cà chua vào nấu sôi, khi cà chua chín, nêm muối, đường vừa ăn
- 4 Cho bò viên đã hấp chín vào sốt nấu thêm khoảng 5 phút cho thấm là được
- 5 Múc ra chén, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy lên, dùng với bánh mì rất ngon.

Nguyên liệu

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 50g | thịt bò |
| 5g | phô-mai sợi |
| 5g | bột mì |
| 1/2 củ | hành tây |
| 1 quả | cà chua |
| 1/2 thìa cà phê | muối |
| 1 thìa cà phê | đường |
| 1 thìa cà phê (5ml) | dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy |
| 1 thìa súp | dầu ăn để xào |

MÁCH NHỎ

Thêm ít vụn bánh mì vào khi làm xút mại, món sẽ ngon hơn. Cà chua làm sốt nên chọn loại chín, quả nhỏ, đều, ít hạt.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

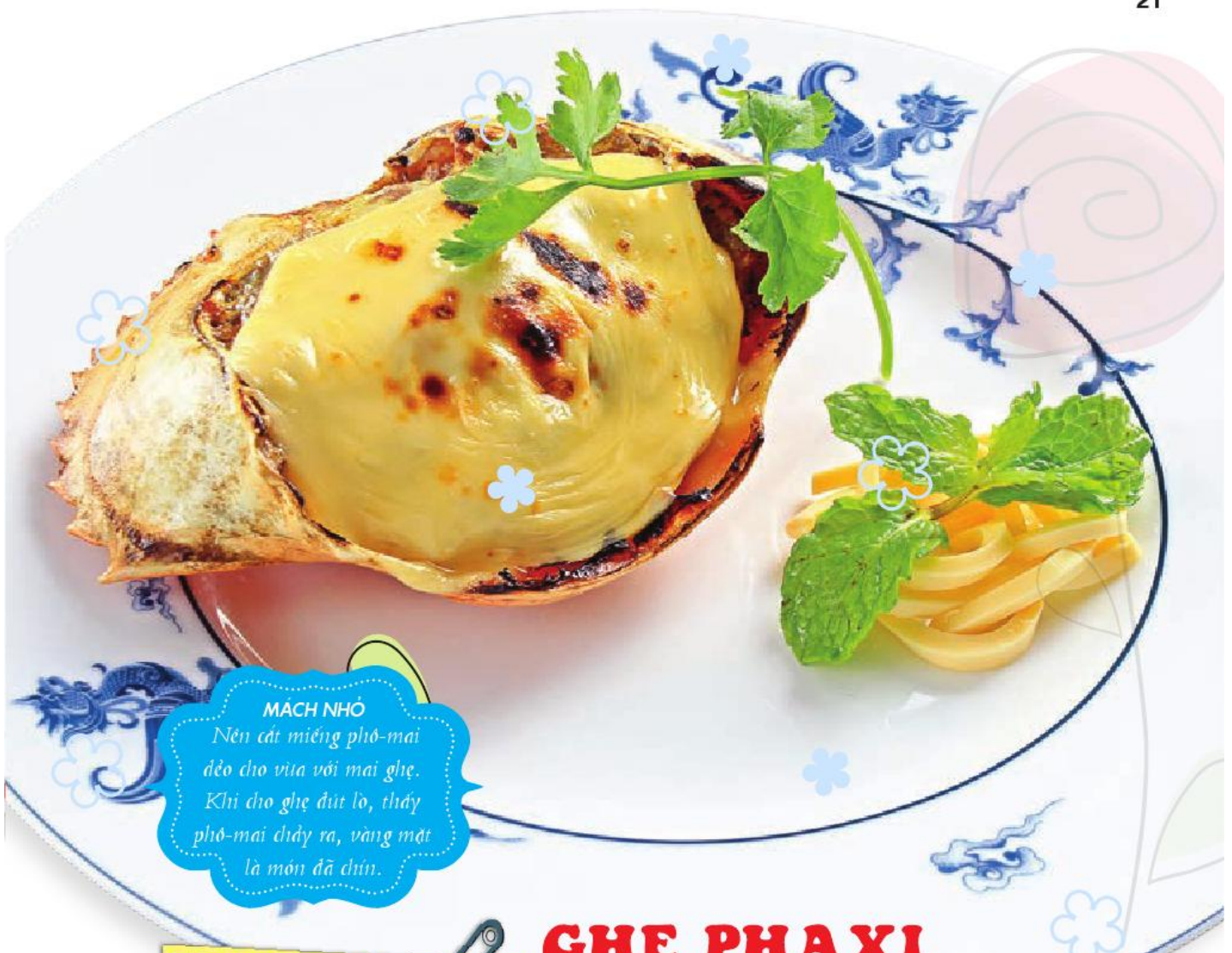
DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất, Thông Minh Vượt Trội

 Si ves este mensaje, probablemente estás intentando descargar un libro que ha sido borrado de Issuu.



MÁCH NHỎ

Nên cắt miếng phô-mai
dẻo cho vừa với mai ghe.
Khi cho ghe đốt lò, thấy
phô-mai chảy ra, vàng mặt
là món đã chín.

Nguyên liệu

- | | |
|---|---------------|
| 1 con | ghe |
| 30g | thịt xay |
| 1/2 quả | trứng gà |
| 1/4 củ | hành tây |
| 1/4 quả | táo |
| 1/2 miếng | phô-mai trắng |
| 1 miếng | phô-mai dẻo |
| 1/2 thìa cà phê | muối |
| 1 thìa cà phê | đường |
| 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn
dinh dưỡng trẻ em Kiddy | |

GHE PHAXI

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ
* Chuẩn bị 15 phút * Chế biến 20 phút

Thực hiện

- 1 Ghe luộc chín tách lấy thịt, và mai ghe. Hành tây, táo gọt sạch vỏ, thái hạt lựu nhỏ
- 2 Trộn đều thịt ghe, thịt xay, trứng gà, hành tây, táo, phô-mai con bò cười, muối, đường lại với nhau
- 3 Nhồi hỗn hợp thịt ghe đã trộn vào mai ghe, đắp miếng phô-mai dẻo lên trên cho vào lò nướng chín
- 4 Lấy ra đĩa, quét dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy lên từng mai ghe, dùng kèm khoai tây chiên giòn.

Dầu
cá Hồi
tự nhiên

Omega
3, 6, 9

DHA,
EPA

Vitamin
A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội

 Si ves este mensaje, probablemente estás intentando descargar un libro que ha sido borrado de Issuu.

CÁ HỒI NƯỚNG RAU CỦ

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 15 phút * Chế biến 15 phút

Nguyên liệu

- 80g phi lê cá hồi
- 1 quả cà chua
- 2 lát bí đao xanh
- 1/2 củ hành tây
- 1 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê rượu trắng
- 1 thìa cà phê dầu ăn
- 1 thìa cà phê (5ml) dinh dưỡng trẻ em Kiddy
- Giấy bạc dùng để gói

Thực hiện

- ❶ Phi lê cá hồi rửa sạch, ướp với muối, rượu trắng khoảng 15 phút cho thấm
- ❷ Cà chua rửa sạch thái lát tròn dày 0,5 cm. Bí xanh để nguyên vỏ rửa sạch, thái hạt lựu. Hành tây thái hạt lựu
- ❸ Cho cá đã ướp vào giấy bạc, xếp hành tây, bí xanh, cà chua lên trên rồi gói kỹ lại, cho vào lò nướng chín là được
- ❹ Lấy cá ra, cho dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy vào trộn đều, dùng với cơm hay bánh mì đều ngon.

MÁCH NHỎ

Nhiệt độ và thời gian nướng còn tùy thuộc vào loại lò. Thông thường với món này nhiệt độ là 200°C, thời gian 15-20 phút.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất, Thông Minh Vượt Trội

**MÁCH NHỎ**

Thoa đều dầu ăn lên tay khi bọc đã quanh càng cua, dầu cá sẽ không dính tay. Nên chiên ngập dầu sau đó vớt ra để thật ráo.

CÀNG CUA BÁCH HOA

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 15 phút * Chế biến 20 phút

Nguyên liệu

- ▶ 2 cái càng cua
- ▶ 100g nạc cá thác lác
- ▶ 1/2 thìa cà phê muối
- ▶ 1/4 thìa cà phê tiêu
- ▶ 1 thìa cà phê (5ml) dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy
- ▶ Bột bánh mì, dầu ăn để chiên, sốt chua ngọt dùng kèm

Thực hiện

- ❶ Cá thác lác trộn đều với muối, tiêu. Dùng thìa bằm rộng, quết cá cho dai
- ❷ Càng cua rửa sạch, hấp chín, đập vỡ vỏ, bóc khéo để lại phần ngoe
- ❸ Bọc cá đã quết quanh càng cua, tẩm một lớp bột bánh mì, thả vào chảo dầu nóng chiên giòn, vớt ra để ráo
- ❹ Cho cá ra đĩa, quét dầu ăn dinh dưỡng trẻ em Kiddy lên từng chao cá, dùng kèm sốt chua ngọt.

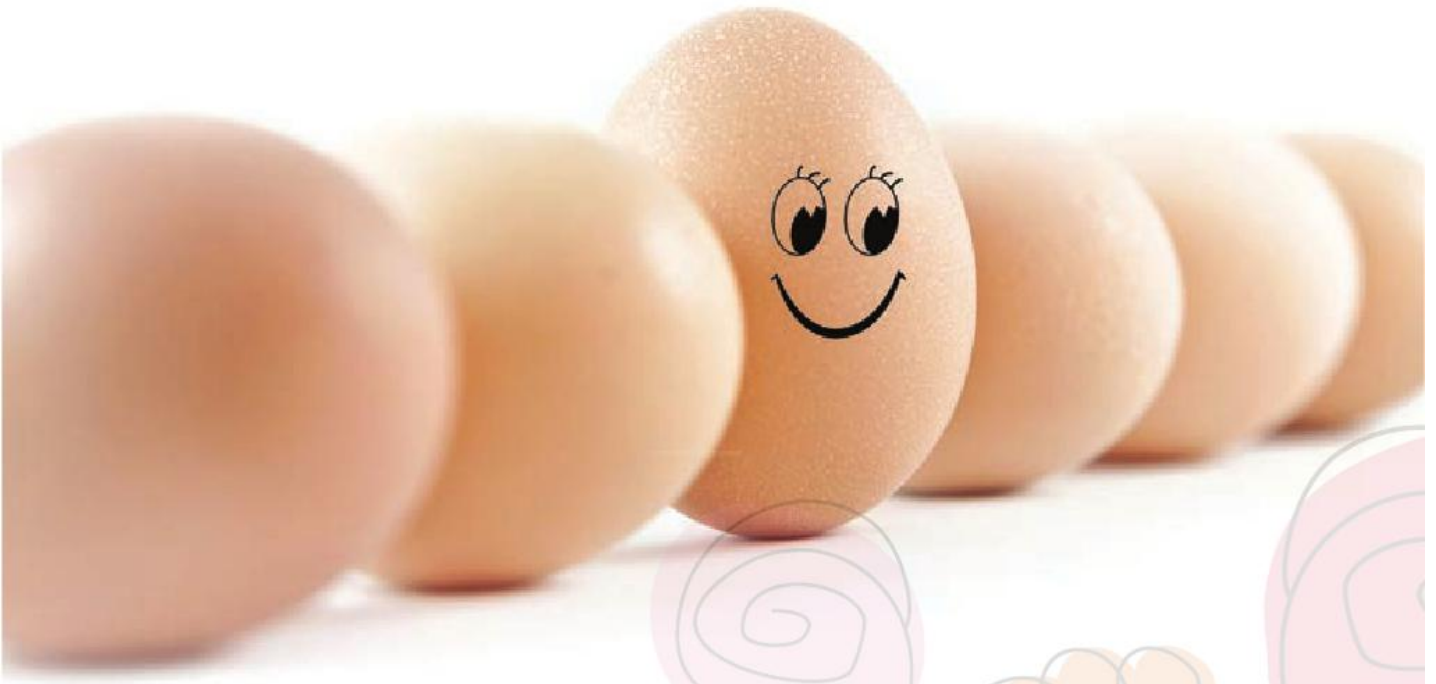


Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



 Si ves este mensaje, probablemente estás intentando descargar un libro que ha sido borrado de Issuu.

 Si ves este mensaje, probablemente estás intentando descargar un libro que ha sido borrado de Issuu.



thực phẩm cứng, tròn hoặc dẻo vì chúng dễ bị kẹt lại ở cổ họng, gây nghẹt thở. Những loại thực phẩm này bao gồm: nho, nhãn, vải... nguyên trái, kẹo cứng, mút dẻo, thạch, bắp rang, táo, lê, kẹo cứng; hoặc là những thực phẩm đặc sệt như bơ đậu phộng, bột ngũ cốc... Các loại hoa quả cần được cắt ra làm nhiều phần nhỏ; hoặc xay nhuyễn, nấu mềm trước khi cho trẻ ăn. Bột ngũ cốc phải pha nhiều nước hoặc sữa để làm cho nước bột loãng hơn. Khi trẻ nhỏ ăn, không bao giờ để trẻ ăn một mình vì cho dù thực phẩm được cho là an toàn cũng có thể gây nghẹt thở. Không để trẻ em vừa chạy nhảy, chơi đùa, vừa ăn uống.

THỰC PHẨM CÓ HẠM LƯỢNG NITRATE CAO

Ăn nhiều và dài ngày thực phẩm có hàm lượng nitrate cao, có thể gây ra các bệnh về hồng cầu, dễ thấy nhất là bệnh xanh da ở trẻ nhỏ. Axit trong dạ dày trẻ nhỏ không đủ mạnh như của người trưởng thành, nên

các loại khuẩn đường ruột dễ dàng chuyển hóa nitrate thành nitrite (NO_2). Khi Nitrite hấp thụ vào máu, hồng cầu sẽ mất hoặc suy giảm chức năng vận chuyển ô xy, gây ra hiện tượng các tế bào, nhất là não, không đủ ô xy để hoạt động, rất dễ dẫn đến tử vong. Vì vậy, các bậc phụ huynh cần lưu ý, đặc biệt là với trẻ em dưới 3 tháng tuổi.

Không nên cho trẻ ăn nhiều và dài ngày những thực phẩm có hàm lượng nitrate cao gồm củ dền, cà rốt, nước cải bẹ xanh, bắp cải, củ cải đường... không sử dụng nguồn nước có hàm lượng nitrate cao để chế biến thức ăn, không nên dùng nước luộc rau củ để pha bột, pha sữa cho trẻ.

Các thực phẩm để quá lâu cũng sẽ bị gia tăng hàm lượng nitrate. Vì vậy, những loại thực phẩm trẻ em được đông đá bán từ siêu thị, sau khi mở nắp để sử dụng thì phải để vào ngăn lạnh và không được để quá 24 giờ. Đối với những thực phẩm được chế biến tại nhà cần phải cho trẻ ăn ngay và không nên giữ quá 12 giờ.



SINH TỔ MĂNG CẦU DƯA GANG

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ * Chuẩn bị 10 phút * Chế biến 5 phút

Nguyên liệu

- ▶ 50g măng cầu xiêm
- ▶ 50g dưa gang
- ▶ 100ml sữa tươi
- ▶ 1 thìa cà phê sữa đặc có đường

Thực hiện

- ❶ Măng cầu tách lấy múi, bỏ hạt
- ❷ Dưa gang bỏ vỏ, xắt nhỏ
- ❸ Cho măng cầu, dưa gang, sữa tươi, sữa đặc có đường vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn mịn là được.

MÁCH NHỎ

Dưa gang chọn quả già, dùng tay ấn nhẹ, thấy dưa mềm và có mùi thơm là được. Không cần thêm đường vì sữa đã đủ vị ngọt.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



**MÁCH NHỎ**

Dầu tươi phải ngâm nước muối pha loãng sau đó rửa lại thật sạch. Có thể dùng mật dầu để làm yogurt cũng rất ngon.

Nguyên liệu

- ▶ 1 hũ yogurt
- ▶ 1/2 trái cam
- ▶ 50g dâu
- ▶ 1 thìa cà phê sữa đặc có đường

YOGURT CAM DÂU

* **Khẩu phần** 1 bé * **Mức độ** Dễ
 * **Chuẩn bị** 10 phút * **Chế biến** 5 phút

Thực hiện

- ❶ Cam vắt hoặc ép lấy nước
- ❷ Dầu rửa sạch, cắt đôi
- ❸ Cho nước cam, dầu, yogurt, sữa đặc có đường vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn mịn là được.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



**Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội**

SODA SỮA TRỨNG GÀ

Nguyên liệu

- | | |
|-----------------|----------|
| ▶ 1 quả | trứng gà |
| ▶ 100ml | sữa tươi |
| ▶ 2 thìa cà phê | đường |
| ▶ 1/2 lon | soda |

- * Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ
* Chuẩn bị 5 phút * Chế biến 5 phút

Thực hiện

- ❶ Trứng gà tách lấy lòng đỏ
- ❷ Đánh tan lòng đỏ trứng với đường. Cho tiếp soda vào chung và đánh cho tan đều, sau cùng đổ sữa vào, đánh cho đều thêm lần nữa là được.

MÁCH NHỎ

Nên đánh đều lòng đỏ trứng với đường trước cho tan đường rồi mới cho tiếp soda và sữa vào.



Dầu Ăn Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em



BÁNH PHÔ-MAI

* Khẩu phần 1 bé * Mức độ Dễ
* Chuẩn bị 10 phút * Chế biến 15 phút

Nguyên liệu

100g	phô-mai
50g	đường cát
2 cái	lòng đỏ trứng gà
1/2 hũ	sữa chua
5g	vỏ chanh bào nhỏ
100g	kem tươi
3 lá	gelatine
50ml	sữa tươi
1 bánh	bông lan

Thực hiện

- 1 Bánh bông lan cắt lát mỏng khoảng 1 cm. Dùng 1 miếng để lót dưới đáy khuôn
- 2 Kem tươi đánh hơi đứng. Trộn chung phô-mai, lòng đỏ trứng gà, sữa chua, đường cát. Đánh tan đều rồi cho kem tươi, sữa tươi và vỏ chanh vào. Hấp cách thủy để làm tan lá gelatine sau đó cho vào hỗn hợp
- 3 Trút hỗn hợp phô-mai ra khuôn đã lót sẵn bánh bông lan, cho vào tủ lạnh, đến khi đông cứng là dùng được. Khi dùng cắt miếng, ăn kèm mứt dâu rất ngon.

MÁCH NHỎ

Gelatine làm bánh nên chọn loại lá sẽ ngon hơn loại bột. Khi cho kem vào hỗn hợp trứng, chú ý cho từ từ và trộn đều phía dưới lên.

Dầu cá Hồi tự nhiên

Omega 3, 6, 9

DHA, EPA

Vitamin A, E



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội



CHẤT BÉO

đôi với

Sự phát triển CỦA BÉ



Trong những năm đầu đời, trẻ tăng trưởng và phát triển rất nhanh cả về thể chất và trí não: tăng gấp đôi trọng lượng cơ thể sau 6 tháng, gấp 3 lần sau một năm và đạt mức gấp 4 lần ở năm 2 tuổi. Trọng lượng não cũng tăng gấp 3 lần khi 1 tuổi. Chính vì thế, để tăng trưởng và phát triển hoàn thiện, trẻ cần bổ sung rất nhiều năng lượng, trong đó chất béo đóng vai trò quan trọng.

Chất béo bao gồm dầu, mỡ, bơ... là một trong 4 nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu, không những cung cấp năng lượng cho sự phát triển và tăng trưởng rất nhanh của trẻ, mà còn tham gia vào các quá trình sinh hóa của cơ thể và cấu trúc của hệ thần kinh. Các chất béo là thành phần quan trọng của màng tế bào thần kinh và là nguyên liệu



cấu tạo nên 60% tổ chức não bộ. Có nhiều loại chất béo đặc biệt cần thiết cho não như Omega - 3 (là tiền chất của DHA và EPA), Omega - 6. Đây là nguyên liệu cấu tạo nên tế bào thần kinh nhưng cơ thể không thể tự tổng hợp được mà phải dung nạp từ thực phẩm bên ngoài thông qua quá trình ăn uống. Thiếu chất béo làm các tế bào khó sinh sôi, phát triển, nhất là các tổ chức gan, tim, não... dẫn đến chậm phát triển về mặt trí tuệ, kém thông minh, dễ phát sinh các bệnh liên quan tới da, mắt. Như vậy, có thể thấy rằng, cung cấp đầy đủ chất béo cho trẻ trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày là một trong những điều kiện tiên quyết và cần thiết để trẻ có được sự phát triển đầy đủ về thể chất và trí tuệ.

Tùy vào từng giai đoạn phát triển, nhu cầu về năng lượng từ chất béo của trẻ cũng thay đổi. Trẻ càng nhỏ thì nhu cầu về chất béo càng cao để đáp ứng quá trình tăng trưởng và phát triển rất nhanh của cơ thể. Từ 6 tháng tuổi trở đi, các bậc cha mẹ đã có thể bổ sung chất béo trong khẩu phần ăn của trẻ. Cha mẹ nên bổ sung đa dạng chất béo cho con từ các nguồn dầu, mỡ, bơ, phô-mai.... Trong đó, dầu thực vật là nguồn chứa các loại axit béo đa dạng nhất, tuy nhiên, vẫn cần cho trẻ ăn xen kẽ giữa dầu thực vật và chất béo động vật (mỡ, bơ...) để đảm bảo trẻ có được nguồn bổ sung chất béo tổng hợp và đầy đủ nhất. Sử dụng chất béo đầy đủ, đa dạng và hợp lý mới giúp trẻ phát triển tốt. Cung cấp thiếu, thừa hoặc mất cân đối về các loại chất béo cũng đều gây tác dụng không tốt lên sự phát triển của trẻ. Nếu cung cấp thừa chất béo sẽ gây nên tình trạng béo phì và các nguy cơ bệnh tật khác, nếu cung cấp thiếu chất béo, trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng, còi cọc, chậm phát triển.



Khi chế biến thức ăn cho trẻ (cháo, súp...) sau khi thức ăn chín, nhắc xuống nên cho thêm 1 thìa cà phê (tương đương 5ml) dầu ăn đặc chế cho trẻ em. Nên chọn loại kết hợp giữa dầu cá hồi giàu Omega - 3, Omega - 6 và một số loại dầu thực vật như dầu mè, dầu gạo, dầu hạt cải... Đây là cách cung cấp chất béo đơn giản nhất cho trẻ, đồng thời, dầu ăn sẽ hòa tan các vitamin A,D,E,K có sẵn trong thực phẩm, giúp cơ thể trẻ có thể hấp thu và sử dụng được các vitamin quan trọng này.

Nhóm tuổi	Năng lượng do chất béo (lipid)	Tối đa
Trẻ < 6 tháng	45-50%	60%
6-11 tháng	40%	60%
1-3 tuổi	35-40%	50%
4- 8 tuổi	20-25%	30%

DẦU ĂN **Kiddy**

Sản Phẩm GIÚP
TĂNG CƯỜNG NÃO BỘ



Dầu
cá Hồi
tự nhiên

DHA,
EPA

Omega
3, 6, 9

Vitamin
A, E

Được chiết xuất nguyên chất từ dầu cá hồi nhập khẩu đã qua tinh luyện và khử mùi, giàu omega 3 và các dưỡng chất thiết yếu, dầu ăn dinh dưỡng Kiddy là sản phẩm giúp tăng cường sự phát triển toàn diện của não bộ, thị giác và cơ thể của trẻ em trong giai đoạn đầu đời.

TẠI SAO TRẺ CẦN BỔ SUNG CHẤT BÉO?

Não của bé được cấu tạo khoảng 60% chất béo. Vì thế nó là yếu tố quan trọng cho việc cấu tạo các tế bào thần kinh, tham gia vào cấu trúc của các mô thần kinh. Muốn trí não phát triển toàn diện và đạt được hiệu quả tối ưu thì cần cung cấp nhiều chất béo omega 3 (tiền chất của DHA và EPA). Dưỡng chất này có nhiều trong cá hồi, cá thu, cá trích... và omega 6, có nhiều trong dầu thực vật như dầu hạt cải, dầu mè...

DẦU ĂN DINH DƯỠNG KIDDY GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NÃO

Dầu ăn dinh dưỡng Kiddy là thực phẩm được sản xuất từ dầu cá hồi nhập khẩu, được tinh luyện trên dây chuyền hiện đại nhất, rất giàu omega 3. Công nghệ tinh chế hiện đại đã giúp lưu giữ tối đa hàm lượng dinh dưỡng và loại bỏ hoàn toàn mùi vị đặc trưng của cá. Với thành phần bao gồm các loại dầu thực vật tự nhiên như dầu mè, dầu hạt cải, dầu gạo..., dầu ăn dinh dưỡng Kiddy giúp cung cấp các loại axit béo và vitamin cần thiết cho cơ thể. Ngoài ra, dầu ăn dinh dưỡng Kiddy còn cung cấp omega 3, omega 6, omega 9, vitamin A, E và hơn 20 loại axit béo thiết yếu khác. Những chất này đóng một vai trò quan trọng trong việc phát triển trí não và thị giác của trẻ.

Với màu vàng óng, không cholesterol, không chất bảo quản, không chất tạo màu,... dầu ăn dinh dưỡng Kiddy phù hợp với nhiều món ăn của trẻ.

Khi chế biến nhiều món ăn mới trong thực đơn của bé, mẹ chỉ cần thêm một hàm lượng 5ml dầu ăn Kiddy vào cũng đủ đảm bảo một bữa ăn đầy đủ dưỡng chất và vitamin. Với những tính năng nổi trội như thế nên ngay từ khi có mặt trên thị trường, dầu ăn dinh dưỡng Kiddy đã thu hút được nhiều sự quan tâm của các bậc cha mẹ. Đây là sản phẩm được đặc chế theo công thức khuyến nghị của viện Y Khoa Hoa Kỳ, dành cho trẻ từ 6 tháng đến 8 tuổi. Mỗi ngày chỉ cần cho bé ăn khoảng 10ml dầu ăn Kiddy là đã cung cấp một hàm lượng tối thiểu 100mg DHA. Với những bà mẹ mang thai cần tối thiểu 200mg DHA trong 1 ngày. Bởi quá trình phát triển não bộ của trẻ có từ rất sớm, ngay cả khi còn nằm trong bụng mẹ. Nguồn DHA đầu đời bé nhận được cũng duy nhất từ mẹ, sẽ được truyền từ máu mẹ qua bào thai. Vì thế chế độ ăn của mẹ là rất quan trọng đối với sự phát triển và hấp thụ của bé sau này.

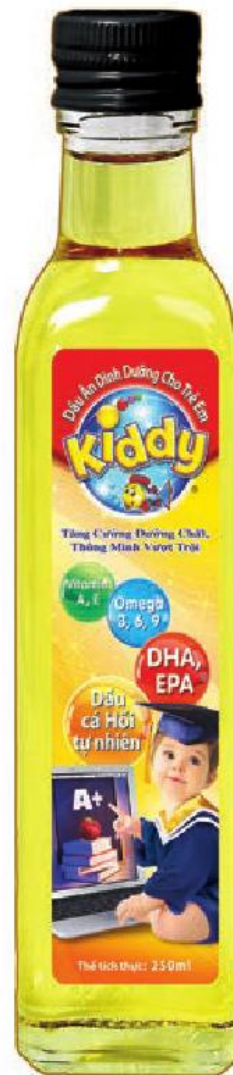
Với thành phần từ dầu cá hồi tự nhiên, dầu ăn dinh dưỡng Kiddy rất giàu DHA, EPA. Đây quả thực là một sự lựa chọn lý tưởng cho trẻ và phụ nữ trong thời gian mang thai. Chỉ cần cho 5ml dầu ăn dinh dưỡng Kiddy vào thức ăn đã nấu chín của trẻ rồi trộn đều lên để bảo toàn các loại axit béo và vitamin trên. Tiện lợi, an toàn và giàu DHA, dầu ăn Kiddy là món quà thực sự ý nghĩa cho con trẻ để có được một cơ thể khỏe mạnh và một trí não thông minh.



**Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội**



Tăng Cường Dưỡng Chất,
Thông Minh Vượt Trội



Thông tin bảo quản sản phẩm

- ✓ Để nơi khô, thoáng, tránh ánh nắng trực tiếp
- ✓ Chai đã mở nên dùng hết trong 30 ngày

Thông tin liên hệ

- ✓ Hotline: 0933816660
- ✓ Website: www.calofic.com.vn

