

Kinh nghiệm “vàng” chọn bột ăn dặm cho bé

*Bột ăn dặm là loại bột được chiết xuất từ rau, củ, quả,.. giúp bổ sung các chất dinh dưỡng bao gồm vitamin A, B, D, C... và khoáng chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện của bé. Khi lựa **chọn bột ăn dặm cho bé** yêu nhà mình, mẹ cần đặc biệt quan tâm đến thành phần dinh dưỡng, hương vị, kết cấu của bột cũng như độ tuổi của con. Vậy cụ thể chọn như thế nào? Bột ăn dặm loại nào tốt? Tất cả sẽ được giải đáp trong phần chia sẻ từ Góc của mẹ, ngay dưới đây!*



Kinh nghiệm chọn bột ăn dặm cho bé yêu

https://www.freepik.com/free-photo/flat-lay-baby-food-blue-background_8805292.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=0&from_view=search

1. Tiêu chí chọn bột ăn dặm cho bé

1.1. Thành phần dinh dưỡng

Bột ăn dặm không chỉ cần có hương vị thơm ngon, kích thích vị giác, mà còn phải cân bằng thành phần dinh dưỡng, giúp bé phát triển toàn diện. Nhiều mẹ bỡ ngỡ khi mua bột ăn dặm thường thích chọn sản phẩm có hàm lượng các chất thật cao, thật nhiều thành phần. Thế nhưng nhiều không hẳn là tốt đâu mẹ à.



Bột ăn dặm phải đảm bảo đủ chất dinh dưỡng và phù hợp với độ tuổi của bé

https://www.freepik.com/free-photo/view-baby-food-bowls_8805340.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=14&from_view=search

Thay vì chỉ tập trung chọn những loại bột có hàm lượng dinh dưỡng cao nhất, mẹ hãy lắng nghe con và lựa chọn sản phẩm phù hợp với độ tuổi của con. Bởi hàm lượng dinh dưỡng quá cao sẽ khiến hệ tiêu hóa của con bị quá tải, không hấp thu được hết chất dinh dưỡng, gây ra thừa chất, béo phì, thừa canxi, đi ngoài hoặc táo bón...

Ở độ tuổi ăn dặm, nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị là:

- **Năng lượng:** Bé từ 6 tháng tuổi cần 710 kcal năng lượng mỗi ngày.

- **Protein:** Bé từ 6 tháng có nhu cầu protein 21-25 gam/ngày.
- **Lipid:** Bé từ 6 tháng cần 40% - 60% lượng lipid từ năng lượng ăn vào. Tỷ lệ lipid động và thực vật nên đạt mức 70% và 30%.
- **Nhu cầu vitamin và chất khoáng:** Các loại vitamin tan trong nước (vitamin B, C, B6, B9, B12...), vitamin tan trong dầu (vitamin A, D) và các chất khoáng (canxi, sắt, kẽm...)

Mẹ nên tính tổng hàm lượng dinh dưỡng ghi trên vỏ hộp, sau đó chia nhỏ theo từng ngày để chọn được bột ăn dặm có hàm lượng dinh dưỡng không vượt quá các chỉ số được khuyến cáo.

1.2. Mùi vị bột ăn dặm

Cũng giống như các loại sữa công thức, khi bé bắt đầu làm quen với thực phẩm mới, mẹ nên chọn bột ăn dặm được chế biến từ các loại gạo, ngũ cốc, trái cây, có vị gần với sữa mẹ để bé dễ làm quen nhanh hơn, không bị lạ bột, lại tốt cho hệ tiêu hóa non nớt của bé.



Trong giai đoạn đầu ăn dặm, mẹ nên chọn loại bột có mùi vị thân quen giống sữa mẹ

https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-yellow-bowl-with-baby-food_8805301.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=4&from_view=search

1.3. Kết cấu bột

Trong giai đoạn 6 tháng đầu sau sinh, bé chủ yếu ti sữa mẹ, chưa học được kỹ năng nhai nuốt. Bột ăn dặm có kết cấu không mịn rất dễ làm bé bị hóc, cản trở quá trình tiêu hóa của con. Mẹ ưu tiên chọn kết cấu bột dạng mềm mịn, không “lợn cợn”, giúp con dễ nuốt, dễ hấp thụ, tiêu hóa cũng như nhanh chóng thích nghi với thói quen ăn dặm.



Kết cấu bột mịn giúp bé dễ nuốt và tốt cho hệ tiêu hóa của con

https://www.freepik.com/free-photo/top-view-baby-food-yellow-background_8805329.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=44&from_view=search

1.4. Nguồn gốc

Trên thị trường có rất nhiều loại bột ăn dặm cho bé khác nhau, nhưng không phải thương hiệu nào cũng đảm bảo chất lượng đâu ạ! Mẹ nên ưu tiên chọn bột ăn dặm của các thương hiệu nổi tiếng, có bề dày lịch sử trong lĩnh vực chăm sóc mẹ và bé, có sự nghiên cứu kỹ lưỡng và tính toán chính xác về nhu cầu dinh dưỡng cho bé. Một số thương hiệu bột ăn dặm được mẹ bỉm đánh giá cao gồm có: Pigeon, Wakodo, HiPP, Heinz, Ridelac...

Để tránh mua phải hàng giả, hàng nhái, hàng kém chất lượng, mẹ nên mua hàng ở các siêu thị, chuỗi cửa hàng cung cấp sản phẩm mẹ và bé uy tín, truy xuất nguồn gốc đầy đủ như Kidsplaza, Bibomart, Tuti Care...



Những thương hiệu bột ăn dặm uy tín đều được cân đo kỹ lưỡng hàm lượng cho từng độ tuổi của bé

https://www.freepik.com/free-photo/view-baby-food-frame_8805332.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=48&from_view=search

Mẹ tham khảo thêm bài viết “[Có nên cho bé ăn dặm không](#)” để biết thêm kinh nghiệm cho con ăn dặm cho chính xác.

2. Kinh nghiệm chọn bột ăn dặm cho bé

2.1. Chọn bột ăn dặm ngọt trước, mặn sau

Bột ăn dặm ngọt và mặn không quá khác nhau về thành phần dinh dưỡng đâu mẹ ạ. Hai loại bột này đều cung cấp cho cơ thể hàm lượng tinh bột, chất đạm, chất xơ, vitamin và khoáng chất dồi dào, giúp bé phát triển toàn diện. Vậy điểm khác nhau của hai loại bột ăn dặm này là gì? Câu trả lời cho mẹ đây ạ:

- **Bột ăn dặm ngọt:** Có nguồn đạm chính từ sữa, vị ngọt gần giống như sữa mẹ, được chế biến từ bột gạo, bột yến mạch. Để tạo nên nhóm dinh dưỡng tổng hợp cung cấp đủ cho sự phát triển của bé yêu, bột ăn dặm ngọt thường được kết hợp cùng với các loại thành phần khác như: rau củ quả, trái cây...
- **Bột ăn dặm mặn:** Đạm trong bột ăn dặm mặn là loại đạm động vật (thịt, cá, hải sản).... kết hợp với tinh bột và rau, củ, quả để tạo nên vị mặn.



Mẹ chọn bột ăn dặm ngọt trước rồi mới dần chuyển sang bột ăn dặm mặn khi con đã quen

https://www.freepik.com/free-photo/mother-feed-cute-baby-with-spoon_9696740.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=39&from_view=search

Theo các bác sĩ chuyên khoa, giai đoạn 5 - 6 tháng tuổi là thời điểm mẹ cho bé ăn dặm được rồi. Trong giai đoạn này, hệ tiêu hóa của bé đã hoàn thiện hơn, dạ dày có khả năng tiết ra enzym amylase để tiêu hóa tinh bột. Mẹ tham khảo cách chọn bột ăn dặm với từng độ tuổi của con theo hướng dẫn sau nhé:

- **Giai đoạn bé mới ăn dặm, khoảng 5 - 6 tháng tuổi:** Mẹ cho con ăn dặm ngọt trước để bé làm quen dần với thực phẩm mới ngoài sữa mẹ. Bột ăn dặm ngọt có vị gần giống với sữa mẹ, tạo cảm giác thân quen, bé dễ dàng hợp tác hơn, tránh bị đầy hơi, khó tiêu hoặc đi ngoài do lạ bột.

- **Giai đoạn bé đã quen ăn dặm, từ 7 tháng tuổi trở lên:** Hệ tiêu hóa của bé đã quen với việc ăn dặm và các thành phần dinh dưỡng khác nhau. Mẹ cần nhắc chọn bột mịn, kết hợp cùng những thành phần tươi sống để đa dạng thực đơn và mùi vị bữa ăn cho con nhé.

2.2. Chọn bột tương ứng với độ tuổi của bé

Mỗi giai đoạn, bé yêu sẽ cần năng lượng và tỷ lệ chất dinh dưỡng khác nhau. Mẹ nên chọn bột ăn dặm phù hợp với độ tuổi để hệ tiêu hóa của con hoạt động hiệu quả, không bị nhồi nhét và hoạt động quá công suất.



Mỗi loại bột ăn dặm sẽ phù hợp với từng độ tuổi và nhu cầu ăn của con

https://www.freepik.com/free-photo/mother-feeding-her-little-baby-kitchen_7396995.htm#page=1&query=weaning&from_query=weaning%20powder&position=1&from_view=search

Hiện nay, các thương hiệu bột ăn dặm uy tín đều có những tính toán phù hợp về thành phần dinh dưỡng theo từng giai đoạn phát triển của bé. Mẹ quan sát trên bao bì sản phẩm sẽ thấy độ tuổi sử dụng, giúp mẹ chọn mua bột ăn dặm phù hợp cho bé yêu nhà mình.

2.3. Chọn đa dạng mùi vị

Cũng giống như người lớn, bé ăn một món trong thời gian dài sẽ dễ bị ngán, chán ăn dẫn đến chậm lớn. Khi mua bột ăn dặm cho con, mẹ nên chọn sản phẩm có nhiều mùi vị khác nhau để đa dạng hóa bữa ăn của con, chống ngán, giúp bé có hứng thú và dễ dàng hợp tác ăn dặm hơn.



Đa dạng hương vị bột để con ngon miệng hơn mẹ nhé

https://static.onecms.io/wp-content/uploads/sites/38/2010/11/12215202/shutterstock_415239754.jpg

3. Top bột ăn dặm tốt mẹ nên chọn

Vậy sản phẩm bột ăn dặm nào tốt cho trẻ sơ sinh, đạt chuẩn chất lượng và tiêu chí về thành phần mùi vị và độ tuổi mà mẹ dễ dàng mua tại Việt Nam? Cùng Góc của mẹ “điểm mặt” 6 thương hiệu bột ăn dặm được mẹ bỉm Việt tin dùng ngay dưới đây nhé!

3.1. Pigeon

Thương hiệu bột ăn dặm Pigeon của Nhật đáp ứng nhu cầu cho bé tập ăn từ 5 - 7 tháng tuổi. Sản phẩm nổi bật với thành phần chứa DHA (Docosahexaenoic Acid), calci, sắt, iốt,

kẽm, các vitamin như A, D, C, acid folic...giúp bé phát triển hệ cơ xương và não bộ. Bột có vị ngô, vị rong biển cá bào, vị gà phô mai, vị rau củ tổng hợp... giúp bé ăn ngon miệng mà không hề ngán.



Pigeon - thương hiệu bột dặm được nhiều mẹ bỉm tin dùng

<https://bizweb.dktcdn.net/100/246/391/products/httpsmedia-bibomart-netubbmproduct201812221822bot-daisy-pigeon-vi-rau-cu-50g-119560-1-1.jpg?v=1594285873037>

Sản phẩm được đóng gói kỹ càng và tiện lợi trong túi zip hoặc hộp giấy cho mẹ tiện sử dụng, bảo quản. Chỉ 15 phút, mẹ đã chế biến xong bột cho con ăn dặm rồi.

Giá tham khảo: 71.000 - 90.000 đồng/hộp 50g.



Bột ăn dặm Pigeon cho bé ăn ngon miệng

https://image.freepik.com/free-photo/mother-feed-cute-baby-with-spoon_176420-19742.jpg

3.2. Wakodo

Bột ăn dặm Wakodo xuất xứ Nhật Bản là thương hiệu nằm trong top bán chạy ở Việt Nam dành cho bé từ 5 tháng tuổi trở lên và được lòng các “cậu ấm, cô chiêu”. Bột có nguồn gốc từ gạo Nhật Koshihikari, hương vị thanh, không ngọt gắt, giúp bé nhanh làm quen với việc ăn dặm mà không bị táo bón, lạ bột.



Bột ăn dặm Wakado có mùi vị thanh nhẹ dễ ăn, phù hợp cho bé mới tập ăn dặm

<https://babyborn.vn/Images/Product/bot-an-dam-wakodo-nhat-ban-cho-be-5-thang-tuoi-tro-le-n.jpg>

Chưa hết đâu mẹ, bột ăn dặm Wakodo cân bằng 4 nhóm chất cơ bản: chất đạm, chất xơ, chất béo, khoáng chất- vitamin... là nền tảng không thể thiếu cho những giai đoạn trưởng thành tiếp theo của con. Sản phẩm có rất nhiều vị như cá, gà, rong biển, khoai lang, cà rốt... giúp bé không bị ngán.

Giá tham khảo: 80.000 - 105.000 đồng/hộp, mỗi hộp thường chứa 5-10 gói nhỏ (tùy vị), giúp mẹ dễ chia theo liều lượng để pha cho bé nhà mình.

3.4. HiPP

HiPP là sản phẩm bột ăn dặm của Đức khá quen thuộc tại thị trường Việt Nam. Bột được chế biến từ nguyên liệu sạch, organic hoàn toàn, đã được kiểm định và đạt tiêu chuẩn chất lượng từ châu Âu. Mẹ yên tâm sử dụng cho bé yêu nhà mình nhé.



Thương hiệu bột ăn dặm HiPP được làm từ nguyên liệu sạch, organic hoàn toàn

<https://www.kidsplaza.vn/blog/wp-content/uploads/2018/12/bot-an-dam-hipp-6.jpg>

Trong bột ăn dặm Hipp có đầy đủ các loại Vitamin A, C, D, chất xơ và khoáng chất thiết yếu như canxi, sắt, kẽm và lợi khuẩn Probiotics – giúp hệ tiêu hóa của con được bảo vệ toàn diện, tăng khả năng hấp thu dinh dưỡng, giảm vấn đề về đường ruột, rối loạn tiêu hóa. Sản phẩm đa dạng như vị bắp, sữa chua, chuối...cho mẹ thoải mái lựa chọn và thay đổi khẩu vị cho con.

Giá tham khảo: 115.000 - 127.000 đồng/hộp dành cho bé từ 4 đến 24 tháng tuổi.

3.5. Heinz

Không những có tới 25 hương vị thơm ngon, kích thích vị giác, bột ăn dặm Heinz có thành phần dưỡng chất vượt trội, đáp ứng nhu cầu phát triển của bé cả về thể chất và trí tuệ. Bột ăn dặm Heinz cung cấp đầy đủ vitamin, chất xơ tự nhiên, DHA, sắt và magie, không chứa màu nhân tạo và chất bảo quản, rất an toàn cho bé từ 4 tháng tuổi đó mẹ ạ.



Bột ăn dặm Heinz tăng cường thêm chất xơ tự nhiên tốt cho hệ tiêu hóa của bé

<https://img.websosanh.vn/v10/users/review/images/c7d4r618jf0cn/cvhein-770x403.jpg?compress=85>

Tuy nhiên, sản phẩm có một nhược điểm “nhỏ nhỏ” là giá thành cũng cao hơn so với sản phẩm cùng loại và khó tìm mua sản phẩm chính hãng.

Giá tham khảo: Dao động trong khoảng từ 135.000 VNĐ – 145.000 VNĐ/hộp giấy 160g và 155.000 VNĐ – 165.000 VNĐ/hộp 240g dạng lon sắt.

3.6. Ridielac Gold

Bột ăn dặm Ridielac Gold là sản phẩm Việt Nam, được nghiên cứu dựa trên đặc điểm của trẻ em Việt, từ 6 - 24 tháng tuổi và được mẹ bỉm Việt rất tin tưởng. Các vitamin nhóm A, C, D3, sự cân bằng giữa kẽm, sắt, taurine cực phù hợp với bé bị khó tiêu, táo bón.



Bột ăn dặm Ridielac Gold - sản phẩm giá rẻ mà chất lượng không thua kém những sản phẩm ngoại

<https://i.ytimg.com/vi/R1LOP99RsDQ/maxresdefault.jpg>

Tương tự như các loại bột ăn dặm trên, bột Ridielac cũng có nhiều hương vị khác nhau cho mẹ thoải mái lựa chọn mà con không chán ăn.

Giá tham khảo: Dao động từ 45.000 - 72.000 /hộp giấy 200g và 75.000 - 103.000 đồng/hộp thiếc 350g.

4. Nên chọn mua bột ăn dặm ở đâu?

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều các thương hiệu bột ăn dặm khác nhau khiến mẹ bị “rối” và không biết nên chọn mua ở đâu vừa rẻ vừa đảm bảo chất lượng. Góc của mẹ gợi ý các địa điểm sau giúp mẹ tránh trường hợp mua phải hàng giả, hàng kém chất lượng mà lại “vừa túi tiền”:

- **Mua tại các cửa hàng mẹ và bé hoặc các siêu thị, trung tâm thương mại:** mẹ mua từ siêu thị lớn, hệ thống siêu thị hoặc chuỗi cửa hàng như - Hàng Nhật nội địa Sakuko, KidsPlaza, Bibomart, Tuticare...
- **Mua online:** mẹ chọn mua bột ăn dặm cho con trên các trang bán chính thức của [Pigeon](#), [Wakodo](#), [HiPP](#)...trên các trang thương mại điện tử như Lazada, Shopee.

Mẹo nhỏ cho mẹ: Trong quá trình cho bé ăn dặm, mẹ sử dụng [khăn ướt chuyên dụng](#) để lau tay, lau miệng cho con vừa đảm bảo vệ sinh, loại bỏ tối đa chất bẩn và vi khuẩn, lại còn chứa thành phần dưỡng ẩm, giúp da con luôn mềm mại và mịn màng.

Như vậy, mẹ đã biết cách **chọn bột ăn dặm cho bé** yêu nhà mình rồi đúng không ạ? Nếu mẹ vẫn còn băn khoăn hay thắc mắc bất kỳ vấn đề gì, để lại bình luận bên dưới để có câu trả lời nhanh nhất mẹ nhé!