# CÁCH NẤU CHÁO CHO BÉ VỪA NGON VỪA BỔ

Bài viết chia sẻ cùng các mẹ một số “bí kíp” nấu cháo cực hay cho bé cùng một số gợi ý thực với thực đơn hơn 15 món cháo thơm ngon dành cho bé. Cũng như một số **cách nấu cháo cho bé** vừa nhanh chóng vừa thơm ngon lại vừa đảm bảo cho các bà mẹ “văn phòng”

## Đâu là công thức nấu cháo cho bé chuẩn nhất ?

Mẹ tham khảo trên mạng, trên facebook, các tạp chí về mẹ và bé. Hàng loạt các cách làm, mẹo, kinh nghiệm được chia sẻ. Đúc kết tổng hợp lại ngắn ngon cho các mẹ rất đơn giản như sau :

* ***Nấu cháo cho bé*** với số lượng nhỏ, sử dụng nước nóng ( nước sôi ) nấu cháo ngay cho bé từ đầu.
* Tiết kiệm thời gian bằng cách chuẩn bị trước rau thịt và chia sẵn khẩu phần ăn cho bé trong ngày.
* Có một công thức nấu cháo cho bé khá hay là : 4 thìa sữa gạo tẻ + 1 nhúm rau + 1 viên thịt 0,2-0,3 gram + 500ml nước sôi . Và nấu trong nồi kho cá. Công thức này khá hay phải không ? mẹ thử ngay xem.



Ảnh sưu tầm

Nấu cháo cho bé lười ăn bằng cách đặt cốc trong nồi cơm điện

* Để cháo nhừ và ngon mẹ nên nấu thành 2 lần : 1 lần vào tối hôm trước và 1 lần vào sáng hôm sau.
* Ưu tiên nấu cháo đặc cho bé 1 chút.

## 4 Phương pháp nấu cháo cho bé cực nhanh và ngon đây

### ****Nấu cháo bằng nồi cơm điện****

* Vo gạo thật sạch rồi đổ vào nồi, cho nước vừa đủ.
* Bật nút nấu cơm
* Canh cho đến khi sôi, chuyển sang chế độ hâm nóng, để 15 phút rồi rút điện.
* Sáng hôm sau, trước khi nấu, mẹ cần kiểm tra lượng nước trong nồi đã đủ chưa. Nếu cháo đặc, mẹ có thể bổ sung thêm nước, khuấy đều.
* Bật nút nấu một lần nữa., 15 phút sau cháo sẽ chín nhừ.

### ****Nấu cháo bằng bình thủy đựng nước****

* Đây là cách làm đơn giản và “dã chiến” hay được các bà các mẹ ngày xưa áp dụng.
* Buổi tổi trước khi đi ngủ, mẹ vo gạo sạch, để ráo rồi cho vào bình thủy. Lượng gạo chiếm khoảng ¼ bình
* Đun cho nước nóng già rồi đổ vào cùng với gạo. Mẹ chú ý không nên đổ nước đầy tràn vì gạo sẽ còn nở ra chiếm diện tích trong bình.
* Đậy kín nắp để qua một đêm, sáng hôm sau mẹ sẽ có một bình cháo thơm.
* Một mẹo nhỏ dành cho mẹ: Nên sử dụng những bình thủy đựng nước dạng tròn thấp, cổ rộng để dễ dàng rửa và vệ sinh bình sạch sẽ.

### ****Nấu cháo bằng bếp gas****

* Cách nhỏ thông thường tưởng chừng ai cũng biết nhưng thực ra rất nhiều mẹ bật bếp đun cháo liên tục vừa tốn gas lại vừa dễ để cháo bị khê.
* Thực tế, mẹ chỉ cần cho gạo vào nồi, cho nước vừa đủ rồi châm lửa, đợi đến khi cháo sôi thì tắt bếp.
* Sáng hôm sau trước khi đi làm, mẹ bật bếp lên một lần nữa, cho thịt hoặc tôm cá băm nhỏ tùy ý là con đã có ngay một bữa sáng dinh dưỡng tuyệt vời.

### ****Nấu cháo bằng cốc****

* Mẹ dùng thìa để đong lượng gạo cần nấu, cho vào cốc rồi vo cho sạch
* Gạn hết nước vo gạo, đổ nước vừa đủ (với các bé mới tập ăn dặm, tỷ lệ cháo : nước thường là 1:10).
* Đặt cốc vào nồi cơm điện nấu chung cùng với gia đình. Mẹ chú ý nếu dùng cốc nhựa đừng để đáy cốc chạm nồi cơm mà nên để lên trên lớp gạo nấu cho cả nhà.
* Ấn nút nấu cơm.
* Sau khi cơm chín, ủ cháo thêm khoảng 15 -20 phút.
* Vậy là khi cả nhà đến bữa ăn cơm thì cốc cháo của bé cũng đã sẵn sàng.

### Một số thực phẩm dinh dưỡng mẹ có thể bổ sung khi nấu cháo cho bé :

* Súp lơ xanh
* Quả bơ
* Thịt bò, lợn, gà ….
* Rau có lá màu xanh thẫm

### Thực đơn một số món cháo ngon cho bé để mẹ tham khảo đây :

* Cháo lươn cà rốt
* Cháo thịt gà nấu bí đỏ
* Cháo thịt, sườn nấu đậu đỗ
* Cháo cua
* Cháo tôm nấu cải
* Cháo thịt bò
* Cháo ếch

Hy vọng với những gợi ý trong bài viêt việc [**nấu cháo cho bé**](http://bekhoemevui.vn/cach-nau-chao-cho-be-ngon-bo/) với mẹ sẽ trở lên đơn giản hơn bao giờ hết, vừa tiết kiệm thời gian lại có món cháo đầy đủ dinh dưỡng và thành phần đảm bảo sự phát triển của con bạn.

*Tổ nuôi sưu tầm*