

# Tôi có thể đóng băng ngũ cốc tự chế?

Có, bạn có thể đóng băng ngũ cốc tự làm. Bạn sẽ sử dụng phương pháp khay đá viên (hoặc bất kỳ phương pháp đóng băng nào mà bạn hiện đang sử dụng) như bạn làm cho thức ăn trẻ em khác tinh khiết. Nó có xu hướng dễ dàng hơn để xay và sau đó lưu trữ các hạt chưa nấu chín và chỉ cần nấu một ngày trị giá khi bạn đi. Nó thường xảy ra khi bạn làm tan ngũ cốc, nó trở thành cao su và không tái tạo tốt. Chúng tôi nghe từ những bậc cha mẹ có may mắn trong ngũ cốc đóng băng. Bạn có thể muốn thử đóng băng một vài phần và xem nó hoạt động như thế nào cho bạn.

Tôi nên dùng loại gạo nào để làm ngũ cốc gạo tự chế?

Loại gạo lứt mà bạn muốn sử dụng cho ngũ cốc lý tưởng là gạo lứt hạt ngắn. Gạo hạt ngắn nấu chín mềm hơn gạo hạt dài hoặc trung bình. Các báo trước duy nhất là nó có thể trở nên dính và "nhão" khi xay nhuyễn để giữ một chiếc đồng hồ trên cơm khi nấu ăn và tinh khiết / pha trộn nó.

Bạn có thể sử dụng một hỗn hợp của bất kỳ loại gạo mà bạn thích; đảm bảo rằng đó là toàn bộ hạt tụy nhiên. Gạo lứt nâu và gạo lứt màu nâu pha trộn rất tốt cho các loại ngũ cốc như gạo basmati và gạo lứt.

Nếu bạn thấy rằng em bé của bạn không thích hỗn hợp này, sau đó xem xét chuyển sang loại gạo nâu đồng bằng cho đến khi khẩu vị đã trở thành được sử dụng để thực phẩm rắn.

Em bé của tôi có bị dị ứng với ngũ cốc không?

Gạo nói riêng không phải là chất gây dị ứng "cao" ở Mỹ và hầu hết các nước phương Tây và đây là lý do tại sao nó thường được khuyến cáo là thức ăn đầu tiên của trẻ sơ sinh (ở Mỹ). Nếu có dị ứng với lúa, các nghiên cứu cho thấy dị ứng thường gặp nhất đối với phần hoa của lúa và phản ứng được kích hoạt do hít phải phần hoa - lúa là cỏ và có thể gây ra các triệu chứng giống như cỏ khô. Lúa phần đã được biết là gây ra dị ứng ở những người sống quanh cánh đồng lúa.

Thông thường, nếu một người bị dị ứng với gạo, thì sẽ có sự nhạy cảm với các loại ngũ cốc khác như yến mạch, lúa mạch, lúa mì và lúa mạch đen. Gạo có thể gây tiêu chảy ở những người nhạy cảm với nó tuy nhiên nó là rất hiếm.

Bạn sẽ thấy rằng các sản phẩm gạo thương mại đầu tiên được cung cấp cho bé được củng cố bằng sắt và thường chứa thêm các chất phụ gia. Các loại ngũ cốc thương mại có chứa gạo thường có đặc tính thành phần "hỗn hợp" và có thể chứa các mặt hàng như đậu nành và tinh bột. Các loại thực phẩm có chứa gạo có thể chứa các món như đậu nành, tinh bột ngô biến đổi, khoai mì vv .. Có thể là lúc đầu, bé có cảm giác gì đó chứa trong ngũ cốc hoặc lọ không liên quan trực tiếp đến cơm.

<https://vinamilk.com.vn/the-gioi-an-dam/an-ngon-lanh/thuc-don-an-dam-cho-be-6-thang-tuoi> điều cần phải trải qua là danh sách những thứ có thể đã thay đổi trong gia đình bạn khoảng 1-2 tuần trước khi có phản ứng nghi ngờ. Con bạn có dấu hiệu bị bệnh như cảm lạnh hay tắc nghẽn, bạn đã thêm bất kỳ vật phẩm nào khác vào chế độ ăn của bé chưa, bạn đã thay đổi thương hiệu của một loại thực phẩm cụ thể trong chế độ ăn của bé hay chưa.

Nếu bạn cảm thấy thoải mái, hãy đợi cho đến khi phản ứng đã trôi qua và sau đó cố gắng giới thiệu gạo một lần nữa, đảm bảo rằng không có thay đổi nào khác xảy ra trong chế độ ăn của bé. Bạn sẽ có khả năng tốt hơn để xác định một "phản ứng" gạo thực sự theo cách này. Như mọi khi, chúng tôi khuyên bạn nên liên hệ với bác sĩ nhi khoa của bạn và thảo luận về anh ấy / cô ấy đặc biệt là nếu thời gian phản ứng trở nên dài.

Tôi có thể bảo quản gạo "bột" được không?

Ngũ cốc nguyên hạt có thể được bảo quản trong vài tháng ở nơi khô mát. Nếu nhiệt độ trở nên cực kỳ ẩm áp trong nhà của bạn, bạn có thể lưu trữ các hạt trong tủ lạnh. <https://vinamilk.com.vn/the-gioi-an-dam/> loại ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như bột gạo, bột mì nguyên cám, bột yến mạch và các loại tương tự, cần được bảo quản trong bình chứa không khí kín và tốt nhất là trong tủ lạnh của bạn. Bạn có thể lưu trữ chúng ở nơi khô mát, tuy nhiên hãy đảm bảo rằng bạn kiểm tra trạng thái của các hạt nếu bạn sử dụng chúng thường xuyên.

Vì đây là bột ngũ cốc nguyên hạt, các loại dầu tự nhiên có nguồn gốc từ hạt có thể bị ôi mà không cần làm lạnh.

Khi mua bất kỳ loại ngũ cốc nguyên hạt nào, tốt nhất là nên mua số lượng nhỏ hơn để đảm bảo rằng ngũ cốc nguyên hạt của bạn được sử dụng trước khi chúng bị ôi. Các "quy tắc" tương tự áp dụng cho bột gạo hoặc bột yến mạch, bột lúa mạch, vv mà bạn có mặt đất (xay) cho ngũ cốc em bé tự chế của bạn. Bạn nên lưu trữ nó trong một thùng chứa không khí chặt chẽ, ở nơi khô mát nhưng tốt nhất là trong tủ lạnh nếu nhà của bạn ấm.

Có an toàn để nuôi con Granola của tôi không?

Phần lớn granolas chứa hạt và mật ong. Hạt và mật ong không được phép cho đến sau 2 tuổi và 1 tuổi tương ứng.

Nếu bạn định cho granola, hãy đọc kỹ các nhãn. Granola, giống như bất kỳ "ngũ cốc" nào khác có thể được nghiền trong bộ xử lý máy xay sinh tố / thực phẩm và được dùng cho trẻ trộn với chất lỏng.