

约7至9个月的宝宝

捣碎的食物和质地柔软 的块状食物

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

富含铁质的食物

种类更多的食物, 对
自主进食表现出一些
兴趣

- 一旦宝宝开始适应顺滑的食物, 则可添加质地更厚、更稠的食物。如果宝宝还没准备好接受这种质地, 则可将食物捣碎或稀释一点, 稍后再试。
- 让宝宝玩他们的食物——这是他们了解食物的感觉和味道的方式。这也是自主进食的第一个阶段。
- 如果您已经给宝宝喂食了一些常见的致敏食物, 那么继续给宝宝喂食这些食物, 并逐渐扩大宝宝摄入的致敏食物的种类。



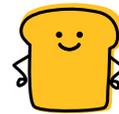
牛奶

磨碎的软乳酪是宝宝初试手抓食物的最佳选择。磨碎的乳酪也可以混入蔬菜泥中。市面上大多数婴儿磨牙棒也含有牛奶。您也可以做乳酪酱来搭配一些蔬菜泥, 或者和煮熟的鱼或意大利面混合在一起。您也可以选择用乳清干酪或松软干酪与水果、牛油果或蔬菜泥混合。用牛奶煮燕麦粥。您在尝试给宝宝喂食更有质感的块状食物时, 也可以继续给予蛋奶沙司和优酪乳等质地顺滑的食物。



鸡蛋

将煮熟的鸡蛋捣碎, 混入蔬菜泥。试试自制的蛋奶冻。水煮蛋配牛油果泥或红薯泥。您也可以给宝宝吃全熟的炒蛋。



小麦

开始给宝宝吃其他强化铁质的小麦谷物食品(如 Weet-Bix™)。蒸粗麦粉很容易烹饪, 可以与砂锅菜和汤一起食用。可以尝试将细小的意大利面(如米粒面)或蒸粗麦粉加入到蔬菜泥和肉泥中。煮熟的螺旋形意大利面很适宜手抓食用。也可以让宝宝吃涂了酱的面包(新鲜的或烤过的)。尝试给宝宝吃小圆饼。



鱼

用罐头金枪鱼或(去骨的)三文鱼片给宝宝作为手抓小点心食用。将鱼蒸熟, 切成薄片, 加入乳酪酱。尝试用(不加盐的)金枪鱼罐头, 沥干水, 拌入蔬菜泥中。



大豆

嫩豆腐可以切成块, 作为一种软质小点心。如需将豆腐打成泥状, 则尽量不要打得太碎, 保留一些柔软的豆腐块。试着给宝宝一些煮烂并捣碎的大豆。



花生

顺滑的花生糊可以混合到捣碎的食物中。磨细的花生碎可以加入谷类食物中。从宝宝8个月开始, 试着给他吃涂上花生酱的小块面包。将花生碎混入炖煮菜肴中。



树坚果

顺滑的花生糊可以混合到捣碎的食物中。磨细的花生碎可以加入谷类食物中。试着在小块面包上涂上花生酱。



芝麻

尝试让宝宝进食含有芝麻酱和蔬菜泥的鹰嘴豆泥。



贝类

尝试将蟹肉或虾肉蒸熟, 切碎, 与蔬菜泥混合。

一项由以下机构支持的食物过敏预防计划

该资料介绍了如何让婴儿初步尝试致敏食物的具体方法。有关婴儿喂养的常规信息, 请参考您所在州或领地的卫生服务机构或 Raising Children's Network。



Chinese (Simplified) | 简体中文

该项目获得了
澳大利亚政府卫生部的资助