

约10至12个月的宝宝

软质的切碎和捣碎的食物和适宜手抓的食物

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

增加食物的种类
更有质感
最初的手抓小食
独立进食

- 宝宝开始想要更独立地进食。学习自主进食并非易事，需要大量的练习！
- 不断给宝宝新的食物，即使宝宝不太喜欢。
- 切勿强迫宝宝吃东西，但重要的是要不断提供食物，作为孩子学习进食过程的一部分。
- 开始让宝宝尝试之前没有吃过的致敏食物，并继续给予宝宝已经吃过的致敏食物。



牛奶

松软干酪和无核浆果混合在一起效果很好。尝试烤乳酪吐司或乳酪三明治。在麦片中加入普通牛奶。尝试给宝宝吃切成方块的软乳酪。您也可以尝试将乳酪涂在面包或饼干上。



鸡蛋

尝试煎蛋卷、煎蛋饼、法式吐司和自制小圆饼。尝试将煎蛋卷切块加入炒饭给宝宝吃。



小麦

尝试让宝宝吃软熟的各式意面，如细粒意面和螺旋意面。面包（含有大豆，有时还含有芝麻）可以用来做烤面包条或三明治。在煮熟的蔬菜中加入小麦面条。做好三明治并将其切成小块。尝试用Weet-Bix™麦片配牛奶和切碎的香蕉。



鱼

尝试自制鱼条、金枪鱼三明治，或者在西葫芦片上加金枪鱼。尝试让宝宝进食更多种类的去骨鱼肉（例如新鲜的清蒸三文鱼）。尝试鱼肉饼或焖烧鱼。金枪鱼或三文鱼配意大利面、米饭、面条或煮熟的蔬菜。



大豆

市面上大多数的普通面包都含有大豆，所以可以尝试让宝宝吃三明治或烤面包条。切块的豆腐可以加入面条和煮熟的蔬菜中。用少许油煎制老豆腐，可以作为手抓小食让宝宝食用。



花生

在三明治、吐司或肉丸中加入花生酱。



树坚果

在三明治、吐司或肉丸中加入坚果酱。尝试在意大利面中加入含有坚果粉的香蒜酱。您也可以使用杏仁粉做松饼。



芝麻

尝试用含有芝麻酱的鹰嘴豆泥，涂在吐司上，或者蘸着软熟蔬菜吃。用芝麻酱制作的鹰嘴豆泥蘸酱。用芝麻油炒蔬菜。肉、煮熟的蔬菜或米饭上撒上芝麻。用撒有芝麻的面包做三明治或烤面包。



贝类

尝试做蟹肉饼。将虾油煎或蒸，配面条和煮熟的蔬菜。将扇贝蒸熟切碎后加入米饭和煮熟的蔬菜中。

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