

家庭食物和 幼儿食物

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

健康的家庭食物

发展味觉

饮食中保留致敏原 食物

学习坐在餐桌旁进食

一开始宝宝可能会 挑食



- 继续给宝宝提供各种各样的家庭食物——他们会逐渐学会吃和家里其他人一样的食物。
- 研究表明, 为了帮助防止出现食物过敏, 宝宝需要坚持吃常见的致敏食物, 直到5岁。所以, 继续在家人通常吃的食物中加入各种常见的致敏食物。目标是每周至少吃两次致敏食物。
- 为了方便起见, 购买含有各种过敏原的食物(例如, 含有大豆和芝麻的小麦面包), 并烹饪含有各种过敏原的食物(例如, 用鱼块蘸上蛋液, 外面裹上混有面包糠和芝麻或坚果碎的混合粉料)。
- 为了减少窒息的风险, 切勿给幼儿吃完整的坚果和其他硬质食物。
- 由于各种原因, 幼儿可能会变得挑食。如果您担心孩子的进食情况, 请向医疗保健专业人士寻求建议。



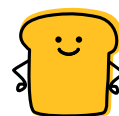
牛奶

将牛奶倒入杯中让宝宝喝, 在正餐和零食中加入优酪乳和乳酪。



鸡蛋

在简便午餐中添加鸡蛋, 丰富蛋白质(例如炒鸡蛋或将煮熟的鸡蛋放入餐盘)。鸡蛋可以用来烤松饼或坚果卷, 作为自制零食享用。



小麦

在面包、意大利面和谷物等主食中加入小麦。



鱼

在家庭膳食中加入鱼类。试着用添加了坚果碎的蛋液和面包糠制作的面糊炸鱼。金枪鱼和三文鱼罐头可以和切碎的熟蔬菜一起快速做成意大利面配料, 炸鱼条可充当简便的午餐。



大豆

市售的面包中通常都含有大豆类成分。您也可以将大豆加入炒饭中加入低盐酱油, 或用寿司蘸着低盐酱油吃。在蘸料中加入豆腐或加入豆腐煸炒菜肴。



花生

将细碎花生粉添加到早餐麦片和色拉中, 混入用来炸肉丸或自制鸡块的面糊中, 添加到优酪乳或甜点的酥皮配料中。



树坚果

尝试自制坚果粉, 可以添加到早餐麦片和色拉中, 混入用来炸肉丸或自制鸡块的面糊中, 添加到优酪乳或甜点的酥皮配料中。



芝麻

添加到面包糠配料中。购买撒有芝麻的面包或市售的芝麻棒作为零食。用蔬菜蘸着鹰嘴豆泥吃。



贝类

尝试做蟹肉饼。将虾油煎或蒸, 配面条和煮熟的蔬菜。将扇贝煮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