

約7至9個月的寶寶

# 搗碎的食物和質地柔軟的塊狀食物

NIP  
ALLERGIES  
IN THE  
*Bub*

## 富含鐵質的食物

種類更多的食物, 對自主進食表現出一些興趣

- 一旦寶寶開始適應順滑的食物, 則可添加質地更厚、更稠的食物。如果寶寶還沒準備好接受這種質地, 則可將食物搗碎或稀釋一點, 稍後再試。
- 讓寶寶玩他們的食物——這是他們瞭解食物的感覺和味道的方式。這也是自主進食的第一階段。
- 如果您已經給寶寶餵食了一些常見的致敏食物, 則可繼續給寶寶餵食這些食物, 並逐漸擴大寶寶攝入的致敏食物的種類。



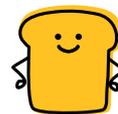
牛奶

磨碎的軟乳酪是寶寶初試手抓食物的最佳選擇。磨碎的乳酪也可以混入蔬菜泥中。市面上大多數嬰兒磨牙餅乾也含有牛奶。您也可以做乳酪醬來搭配一些蔬菜泥, 或者和煮熟的魚或意粉混合在一起。您也可以選擇用乳清乾酪或鬆軟乾酪與水果、牛油果或蔬菜泥混合。用牛奶煮燕麥粥。您在嘗試給寶寶餵食更有質感的塊狀食物時, 也可以繼續給予寶寶吉士和優酪乳等質地順滑的食物。



雞蛋

將煮熟的蛋搗碎, 混入蔬菜泥。試試自製的蛋奶凍。水煮蛋配牛油果泥或紅薯泥。您也可以給寶寶吃全熟的炒蛋。



小麥

開始給寶寶吃其他強化鐵質的小麥穀物食品(如 Weet-Bix™)。蒸粗麥粉很容易烹飪, 可以與砂鍋菜和湯一起食用。可以嘗試將細小的意粉(如米粒意粉)或蒸粗麥粉加入到蔬菜泥和肉泥中。煮熟的螺旋形意粉很適宜手抓食用。也可以讓寶寶吃塗了醬的麵包(新鮮的或烤過的)。嘗試讓寶寶吃小圓餅。



魚

用罐頭金槍魚(去骨的)或三文魚片作為手抓小食給寶寶食用。將魚蒸熟, 切成薄片, 加入乳酪醬。嘗試用(不加鹽的)金槍魚罐頭, 瀝幹水, 拌入蔬菜泥中。



大豆

嫩豆腐可以切成塊, 作為一種軟質的小點心。如需將豆腐打成泥狀, 則盡量不要打得太碎, 保留一些柔軟的豆腐塊。嘗試給寶寶一些煮熟並搗碎的大豆吃。



花生

順滑的花生糊可以混合到搗碎的食物中。可在穀物中加入細碎的花生末。從寶寶約8個月開始, 嘗試讓他吃塗上花生醬的小塊麵包。將花生碎加入煲仔菜中。



樹堅果

順滑的花生糊可以混合到搗碎的食物中。可將細碎的花生末加入麥片中。試著在小塊麵包上塗上花生醬。



芝麻

嘗試讓寶寶進食含有芝麻醬和蔬菜泥的鷹嘴豆泥。



貝類

嘗試將蟹肉或蝦肉蒸熟, 切碎, 與蔬菜泥混合。

一項由以下機構支持的食物過敏預防計畫

此資訊介紹了如何讓嬰兒初步嘗試致敏食物的具體方法。有關嬰兒餵養的一般資訊, 請參考您所在州或領地的衛生服務機構或 Raising Children's Network。



Chinese (Traditional) | 繁體中文

此項目獲得了  
澳洲政府衛生部的資助