

約10至12個月的寶寶

軟質的切碎和搗碎的食物和 適宜手抓的小食

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

增加食物的種類

更有質感

最初嘗試的手抓小食

獨立進食

- 寶寶開始想要更獨立地進食。學習自主進食並非易事，需要大量的練習！
- 不斷給寶寶新的食物，即使寶寶不太喜歡。
- 切勿強迫寶寶吃東西，但重要的是要不斷提供食物，作為孩子學習進食過程的一部分。
- 開始讓寶寶嘗試之前沒有吃過的致敏食物，並繼續給予寶寶已經在吃的致敏食物。



牛奶

鬆軟乾酪和無核漿果混合在一起效果很好。嘗試烤乳酪吐司或乳酪三明治。在麥片中加入普通牛奶。嘗試給寶寶吃切成方塊的軟乳酪。您也可以嘗試將乳酪塗在麵包或餅乾上。



雞蛋

嘗試煎蛋卷、煎蛋餅、法式吐司和自製小圓餅。嘗試將煎蛋卷切塊加入炒飯給寶寶吃。



小麥

嘗試讓寶寶吃軟熟的各式意粉，如細粒意粉和螺旋形意粉。麵包（含有大豆，有時還含有芝麻）可以用來做烤麵包條或三明治。在煮熟的蔬菜中加入小麥麵條。做好三明治並將其切成小塊。嘗試用 Weet-Bix™ 麥片配牛奶和切碎的香蕉。



魚

嘗試自製魚條、金槍魚三明治，或者在西葫蘆片上加金槍魚。嘗試讓寶寶進食更多種類的去骨魚肉（例如新鮮的清蒸三文魚）。嘗試魚肉餅或燉魚。金槍魚或三文魚配意粉、米飯、麵條或煮熟的蔬菜。



大豆

市面上大多數的普通麵包都含有大豆，所以可以嘗試讓寶寶吃三明治或烤麵包條。切塊的豆腐可以加入麵條和煮熟的蔬菜中。用少許油煎製老豆腐，可以作為手抓小食讓寶寶食用。



花生

在三明治、吐司或肉丸中加入花生醬。



樹堅果

在三明治、吐司或肉丸中加入堅果醬。嘗試在麵粉中加入含有堅果粉的香蒜醬。您也可以用杏仁粉做松餅。



芝麻

嘗試用含有芝麻醬的鷹嘴豆泥，塗在吐司上，或者蘸著軟熟蔬菜吃。用芝麻醬製作的鷹嘴豆泥蘸醬。用芝麻油炒蔬菜。肉、煮熟的蔬菜或米飯上撒上芝麻。用撒有芝麻的麵包做三明治或烤麵包。



貝類

嘗試做蟹肉餅。油煎或清蒸蝦肉，配麵條和煮熟的蔬菜。將扇貝蒸熟切碎後加入米飯和煮熟的蔬菜中。

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