

家庭食物和 幼兒食物

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

健康的家庭食物

發展味覺

飲食中保留致敏原

食物

學習坐在餐桌旁進食

一開始寶寶可能會

挑食



- 繼續給寶寶提供各種各樣的家庭食物——他們會逐漸學會吃和家裡其他人一樣的食物。
- 研究表明，為有助防止出現食物過敏，寶寶需要堅持吃常見的致敏食物，直到5歲。所以，繼續在家人通常吃的食物中加入各種常見的致敏食物。目標是每週至少吃兩次致敏食物。
- 為了方便起見，購買含有各種過敏原的食物(例如，含有大豆和芝麻的小麥麵包)，並烹飪含有各種過敏原的食物(例如，用魚塊蘸上蛋液，外面裹上混有麵包糠和芝麻或樹堅果碎的混合粉料)。
- 為了減少窒息的風險，切勿給幼兒吃完整的堅果和其他硬質食物。
- 由於各種原因，幼兒可能會變得挑食。如果您對孩子的進食情況有顧慮，請向醫療保健專業人士尋求建議。



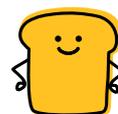
牛奶

將牛奶倒入杯中讓寶寶喝，在正餐和零食中加入優酪乳和乳酪。



雞蛋

在簡便午餐中加入雞蛋，豐富蛋白質(例如炒雞蛋或將煮熟的雞蛋放入餐盤)。雞蛋可以用來烤松餅或堅果卷，作為自製零食享用。



小麥

在麵包、意粉和穀物等主食中加入小麥。



魚

在家庭膳食中加入魚類。試著用添加了堅果碎的蛋液和麵包糠製作的麵糊炸魚。金槍魚和三文魚罐頭可以和切碎的熟蔬菜一起快速做成意粉配料，炸魚條可充當簡便的午餐。



大豆

市面上售賣的麵包通常都含有大豆成分。您可以在炒飯中加入低鹽醬油，或用壽司蘸著低鹽醬油吃。在蘸料中加入豆腐或加入豆腐燻炒菜餚。



花生

將細碎花生粉添加到早餐麥片和沙律中，混入用來炸肉丸或自製雞塊的麵糊中，添加到優酪乳或甜點的酥皮配料中。



樹堅果

嘗試自製堅果粉，可以添加到早餐麥片和沙律中，混入用來炸肉丸或自製雞塊的麵糊中，添加到優酪乳或甜點的酥皮配料中。



芝麻

添加到麵包糠配料中。購買撒有芝麻的麵包或市售的芝麻棒作為零食。用蔬菜蘸著鷹嘴豆泥吃。



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。有關嬰兒營養的一般資訊，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