

Khoảng 6 tháng (không trước 4 tháng)

Thức ăn đầu tiên - thức ăn mịn và hơi lợn cợn

Thức ăn giàu chất sắt
Phát triển khẩu vị
Học về ăn uống

- Bắt đầu ăn dặm là một cột mốc quan trọng!
- Hãy bắt đầu cho con ăn dặm khi bé có dấu hiệu sẵn sàng. Các bé sẽ sẵn sàng vào những thời điểm khác nhau, vì vậy nếu bạn cho thức ăn và bé không hứng thú, bạn có thể thử lại vài ngày sau đó.
- Những thức ăn đầu tiên nên gồm có những lựa chọn giàu chất sắt chẳng hạn như ngũ cốc tăng cường vi chất dinh dưỡng cho trẻ em, trứng, đậu và đậu lăng và thịt nấu chín mềm và xay nhuyễn. Bạn có thể cho ăn những thứ này cùng với rau, trái cây và ngũ cốc.
- Khi em bé của bạn đã quen với việc ăn uống, hãy bắt đầu thêm các loại thực phẩm gây dị ứng thông thường vào thức ăn mà bạn cho bé ăn. Chọn một hoặc hai loại thực phẩm gây dị ứng phổ biến mà gia đình bạn ăn thường xuyên và bắt đầu thêm chúng vào thực phẩm bạn cho bé ăn.



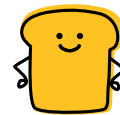
SỮA BÒ

Có thể thêm sữa chua nguyên chất (nguyên chất béo, không đường) hoặc phô mai ricotta mịn vào rau hoặc trái cây xay nhuyễn. Sữa công thức tiêu chuẩn dành cho trẻ sơ sinh có nguồn gốc từ sữa bò. Trộn một lượng nhỏ sữa trứng (loại nguyên chất không đường) với ngũ cốc dành cho trẻ em hoặc trái cây xay nhuyễn.



TRỨNG

Lòng đỏ trứng luộc chín nghiền nhuyễn cho vào rau củ. Lòng đỏ trứng luộc chín nghiền vào ngũ cốc cho bé.



LÚA MÌ

Ngũ cốc dành cho trẻ em làm từ lúa mì được tăng cường chất sắt. Hãy thử cháo semolina (bột mì làm từ lúa mì cứng) trộn với sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh.



CÁ

Cá hồi hoặc cá ngừ đóng hộp có thể được nghiền và trộn vào rau xay nhuyễn. Hãy thử cá trắng không xương hấp, thái nhỏ và trộn với rau.



ĐẬU NÀNH

Đậu phụ/đậu hũ/đậu hủ có thể được nghiền mịn và trộn vào trái cây xay nhuyễn.



ĐẬU PHỘNG

Pha loãng bơ đậu phộng mịn với nước và khuấy đều với rau củ xay nhuyễn. Trộn một lượng nhỏ bột đậu phộng hoặc bơ đậu phộng mịn với ngũ cốc trẻ em hoặc trái cây xay nhuyễn.



HẠT TỪ CÂY

Pha loãng bột hạt từ cây mịn với nước và trộn vào rau củ đã xay nhuyễn.



HẠT MÈ

Bơ mè có thể được thêm vào trái cây hoặc rau xay nhuyễn.

Thông tin này cung cấp các ý tưởng cụ thể để giới thiệu các loại thực phẩm gây dị ứng thông thường. Để biết thông tin chung về việc nuôi dưỡng trẻ sơ sinh, hãy tham khảo các dịch vụ y tế tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn hoặc Raising Children's Network.