

Khoảng từ 7 đến 9 tháng

Thức ăn nghiền và cực mềm

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Thức ăn giàu chất sắt

Nhiều loại thực phẩm khác nhau hơn, một số bé thích tự ăn

- Khi bé đã bắt đầu quen với thức ăn mịn, hãy cho thêm thức ăn đặc hơn, có kết cấu đặc hơn. Nếu bé chưa hoàn toàn sẵn sàng với kết cấu này, hãy nghiền hoặc làm loãng thức ăn một chút và thử lại sau.
- Hãy để bé chơi với thức ăn – đó là cách bé tìm hiểu về cảm giác và mùi vị của thức ăn. Đó cũng là giai đoạn đầu tiên của việc tự ăn.
- Nếu bạn đã cho bé ăn một số loại thức ăn gây dị ứng phổ biến, hãy tiếp tục cho bé ăn những thức ăn này và dần dần mở rộng phạm vi các loại thức ăn gây dị ứng mà bé đang ăn.



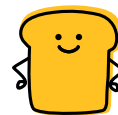
SỮA BÒ

Phô mai bào mềm chế biến thành món bốc tay đầu tiên rất ngon. Phô mai bào cũng có thể được trộn vào rau xay nhuyễn. Hầu hết các loại bánh quy thương mại dành cho trẻ em cũng chứa sữa bò. Bạn cũng có thể làm nước sốt phô mai để ăn kèm với một số loại rau nghiền hoặc trộn với cá hoặc mì ống đã nấu chín. Phô mai ricotta hoặc cottage trộn với trái cây, quả bơ hoặc rau nghiền là một lựa chọn khác. Cháo yến mạch nấu với sữa bò. Bạn có thể tiếp tục cho con ăn những món có kết cấu mịn như sữa trứng và sữa chua trong khi tập choãn các loại thực phẩm có kết cấu đặc hơn.



TRỨNG

Trứng luộc chín có thể được nghiền vào với rau củ xay nhuyễn. Hãy thử món sữa trứng tự làm. Trứng luộc với quả bơ nghiền hoặc khoai lang nghiền. Bạn cũng có thể cho bé ăn trứng bác nấu chín kỹ.



LÚA MÌ

Bắt đầu dùng các loại ngũ cốc làm từ lúa mì tăng cường chất sắt khác (ví dụ: Weet-Bix™). Couscous rất dễ chế biến và có thể ăn kèm với thịt băm và súp. Hãy thử mì ống nhỏ (ví dụ: risoni) hoặc couscous cho thêm rau và thịt nghiền. Mì ống xoắn nấu chín là một món bốc tay ngon. Cho bé ăn bánh mì (tươi hoặc nướng) với một món phết trên đó. Thử cho bé ăn bánh pikelet (bánh ngọt làm bằng cháo).



CÁ

Cho bé bốc tay những miếng cá ngừ hoặc cá hồi đóng hộp (không có xương). Hấp và gỡ phần thịt của cá (bỏ xương) và trộn với nước sốt phô mai. Hãy thử cá ngừ đóng hộp (không thêm muối), để ráo nước và trộn với rau nghiền.



ĐẬU NÀNH

Đậu hũ non có thể được cắt thành khối và dùng làm thức ăn mềm cho ngón tay. Nếu bạn đang trộn đậu phụ thành bột nhuyễn, hãy thử nghiền đậu phụ để có những cục mềm. Thử đậu nành chín kỹ, tán nhuyễn.



ĐẬU PHỘNG

Bơ đậu phộng nhuyễn có thể trộn vào thức ăn nghiền nát. Đậu phộng nghiền mịn có thể được thêm vào ngũ cốc. Từ khoảng 8 tháng, hãy thử phết bơ đậu phộng lên những miếng bánh mì nhỏ. Đậu phộng xay mịn trên các món casserole (món ăn được nấu và ăn trực tiếp trên đĩa/bát sâu lòng).



HẠT TỪ CÂY

Bơ mềm làm từ hạt cây có thể trộn vào thức ăn tán nhuyễn. Có thể thêm các loại hạt nghiền mịn vào ngũ cốc. Hãy thử phết bơ hạt lên những miếng bánh mì nhỏ.



HẠT MÈ

Hãy thử hummus (món của người Trung Đông làm từ đậu gà) có chứa bơ mè trộn vào rau xay nhuyễn.



THỦY SẢN CÓ VỎ

Hãy thử thịt cua hoặc tôm, hấp, băm nhỏ và trộn với rau nghiền.

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.

Một dự án phòng ngừa dị ứng thực phẩm được hỗ trợ bởi



Vietnamese | Tiếng Việt

Dự án này nhận được tài trợ từ Bộ Y tế Chính phủ Úc