

Khoảng 10 đến 12 tháng

Thực phẩm mềm cắt nhỏ và các món cầm tay

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Tăng sự đa dạng của thức ăn
Nhiều kết cấu hơn
Những món cầm tay đầu tiên
Ăn uống độc lập

- Bé sẽ bắt đầu muốn ăn một cách độc lập hơn. Học cách tự ăn thì bữa bộn và cần phải luyện tập nhiều!
- Hãy tiếp tục cho bé ăn những món mới ngay cả khi bé không thích những món đó.
- Đừng bao giờ ép bé ăn một loại thức ăn nào đó, nhưng hãy luôn cho bé ăn như một phần quan trọng trong quá trình học ăn của bé.
- Bắt đầu cho trẻ ăn những thực phẩm gây dị ứng mà bạn chưa cho ăn và tiếp tục cho trẻ ăn những thực phẩm mà trẻ đã ăn.



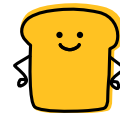
SỮA BÒ

Phô mai cottage và trái cây mềm trộn với nhau rất tốt. Hãy thử phô mai nướng trên bánh mì nướng hoặc bánh mì phô mai. Cho bé dùng sữa bò bình thường với ngũ cốc. Hãy thử phô mai mềm cắt thành viên. Bạn cũng có thể thử phết phô mai lên bánh mì hoặc bánh quy giòn.



TRỨNG

Hãy thử món trứng trắng, khoai tây chiên, bánh mì nướng kiểu Pháp và món pikelet tự làm. Hãy thử cho bé ăn món trứng ốp la cắt cho vào cơm chiên.



LÚA MÌ

Có thể cho ăn các dạng mì ống nấu chín mềm như pastini và mì ống xoắn ốc. Bánh mì (có chứa đậu nành, và đôi khi có mè) được cho ăn dưới dạng bánh mì nướng cắt dài như ngón tay hoặc dùng làm bánh mì kẹp. Thêm mì làm từ lúa mì vào rau đã nấu chín. Làm bánh mì kẹp và cắt chúng ra. Hãy thử ngũ cốc Weet-Bix™ với sữa và chuối cắt nhỏ.



CÁ

Hãy tự làm miếng cá có kích cỡ như ngón tay, bánh mì cá ngừ hoặc thêm cá ngừ vào một lát bí xanh. Hãy thử nhiều loại cá hơn, loại bỏ xương (ví dụ: cá hồi tươi hấp). Hãy thử chả cá hoặc món casserole cá. Cá ngừ hoặc cá hồi ăn kèm mì ống, cơm, mì hoặc rau nấu chín.



ĐẬU NÀNH

Hầu hết bánh mì thương mại thông thường đều chứa đậu nành, vì vậy hãy thử bánh mì sandwich hoặc bánh mì nướng cắt dài cỡ ngón tay. Có thể thêm đậu hũ cắt khối vào mì và rau nấu chín. Đậu hũ cứng chiên trong một ít dầu có thể được dùng làm thức ăn cầm tay.



ĐẬU PHỘNG

Dùng bơ đậu phộng mịn trong bánh mì kẹp, trên bánh mì nướng hoặc thêm vào thịt viên.



HẠT TỪ CÂY

Sử dụng bơ làm từ hạt từ cây trong bánh mì, bánh mì nướng hoặc thêm vào thịt viên. Hãy thử thêm nước sốt pesto (món sốt Ý) có chứa các loại hạt nghiền vào mì ống. Bạn cũng có thể sử dụng bột hạnh nhân để làm muffin (bánh nướng xốp).



HẠT MÈ

Hãy thử hummus có chứa tahini, phết lên bánh mì nướng hoặc làm nước chấm cho rau nấu chín mềm. Món chấm hummus làm từ tahini (bơ mè). Xào rau với dầu mè. Rắc hạt mè lên thịt, rau nấu chín hoặc cơm. Dùng bánh mì với hạt mè để làm bánh mì sandwich (bánh mì kẹp) hoặc bánh mì nướng.



THỦY SẢN CÓ VỎ

Hãy thử chả tôm. Tôm áp chảo hoặc hấp với mì và rau nấu chín. Sò điệp hấp chín, cắt nhỏ cho vào cơm và rau nấu chín.

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