

Thực phẩm gia đình và thực phẩm cho trẻ mới biết đi

**Thực ăn gia đình lành mạnh
Mở rộng khẩu vị
Tiếp tục cho chất gây dị ứng
vào chế độ ăn uống
Học về cách ngồi ở bàn ăn
Chứng kén ăn có thể bắt đầu**

- Hãy tiếp tục cho trẻ mới biết đi của bạn ăn nhiều loại thức ăn khác nhau của gia đình - trẻ sẽ dần dần học cách ăn những loại thức ăn giống như những thành viên khác trong gia đình.
- Để giúp ngăn ngừa dị ứng thực phẩm phát triển, nghiên cứu cho thấy trẻ em cần tiếp tục ăn các loại thực phẩm gây dị ứng thông thường cho đến 5 tuổi. Vì vậy, hãy tiếp tục bao gồm một loạt các loại thực phẩm gây dị ứng phổ biến trong thực phẩm mà gia đình bạn thường ăn. Mục tiêu là ăn các loại thực phẩm gây dị ứng ít nhất hai lần một tuần.
- Để cho dễ, hãy mua thực phẩm có chứa nhiều chất gây dị ứng khác nhau (ví dụ: bánh mì làm từ lúa mì với đậu nành và mè) và nấu thức ăn có nhiều chất gây dị ứng khác nhau (ví dụ: cá nhúng vào trứng và vụn bánh mì chiên phồng với hạt mè hoặc hạt từ cây xay).
- Để giảm nguy cơ mắc nghẹn, không nên cho trẻ mới biết đi ăn các loại hạt nguyên hạt và các loại thực phẩm cứng khác.
- Vì nhiều lý do, trẻ mới biết đi có thể trở thành những người kén ăn. Nếu bạn lo lắng về việc ăn uống của trẻ mới biết đi, hãy tìm lời khuyên từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe.



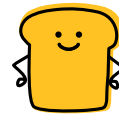
SỮA BÒ

Cho uống sữa từ cốc và cho sữa chua và phô mai vào bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.



TRỨNG

Bao gồm trứng như một phần của bữa trưa nhanh giàu protein (ví dụ: trứng bác hoặc thêm trứng luộc chín vào đĩa grazing - đĩa thức ăn trình bày nhiều món cùng lúc). Trứng có thể được nướng trong bánh nướng xốp hoặc bánh mì hạt cho các món đồ ăn nhẹ tự làm.



LÚA MÌ

Cho bé những thực phẩm chính làm từ lúa mì như bánh mì, mì ống và ngũ cốc.



CÁ

Cho bé ăn cá như một phần của bữa ăn gia đình. Hãy thử làm vụn cá với trứng và vụn bánh mì có thêm hạt từ cây xay. Cá ngừ và cá hồi đóng hộp chế biến thành lớp phủ mì ống nhanh trộn với rau củ đã nấu chín cắt nhỏ và cá cắt dài như ngón tay tạo nên bữa trưa nhanh chóng.



ĐẬU NÀNH

Người ta thường cho đậu nành vào các loại bánh mì thương mại. Bạn cũng có thể thêm nước tương ít muối vào cơm chiên hoặc để chấm sushi. Dùng đậu hủ trong các món chấm hoặc thêm đậu hủ vào món xào.



ĐẬU PHỘNG

Hãy thử rắc hạt tự làm thêm vào ngũ cốc ăn sáng, trên món salad, trộn vào vụn bánh mì để làm thịt viên hoặc miếng thịt gà tự làm, thêm vào sữa chua hoặc làm lớp phủ vụn cho món tráng miệng.



HẠT TỪ CÂY

Hãy thử rắc hạt tự làm thêm vào ngũ cốc ăn sáng, trên món salad, trộn vào vụn bánh mì để làm thịt viên hoặc miếng thịt gà tự làm, thêm vào sữa chua hoặc làm lớp phủ vụn cho món tráng miệng.



HẠT MÈ

Thêm vào món crumble topping (món làm từ nguyên liệu vụn để phủ trên một món ăn khác). Mua bánh mì với hạt mè, hoặc những que mè 'grisini' để ăn vặt. Chấm rau củ vào sốt hummus.



THỦY SẢN CÓ VỎ

Hãy thử chà 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