

Tôi có thể cho bé từ 6-8 tháng tuổi ăn những thức ăn gì?

Sau 1-2 tuần cho bé ăn thức ăn nghiền mịn, bạn có thể bắt đầu cho bé ăn hỗn hợp các thức ăn mềm, nghiền và dạng cục **SAU KHI** cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Điều này giúp bé học cách cắn và nhai, ngay cả khi chưa có răng. Bạn có thể tăng lên 2 bữa ăn mỗi ngày nếu bé đói. Để kiểm tra xem thức ăn đã đủ mềm chưa, hãy thử bóp nhẹ thức ăn bằng ngón cái và ngón trỏ.

Bạn có thể cho bé một ít sữa bò tươi nguyên kem kèm ngũ cốc, sữa chua hoặc rau củ nghiền. **KHÔNG** cho bé uống sữa bò tươi trước khi bé được 12 tháng tuổi.



Ví dụ về thức ăn nghiền hoặc mềm cho bé từ 6 đến 8 tháng tuổi:



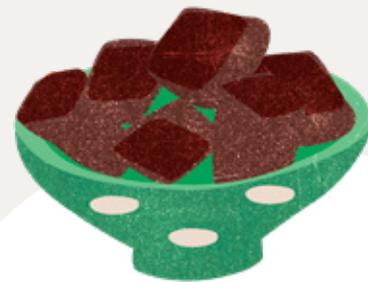
Rau nấu chín (bí ngô, cà rốt, bí ngòi (zucchini), khoai tây, khoai lang, bông cải xanh, súp lơ, đậu quả xanh, nấm, đậu Hà Lan)



Cháo nấu chín bằng yến mạch (oat), bột semolina hoặc lúa mì bulgar



Cá nấu chín, không xương (cá hồi, cá ngừ, cá mòi (sardines))



Thịt nấu chín, không xương (thịt bò, thịt cừu, thịt lợn, thịt gà, thịt dê, thịt gà tây)

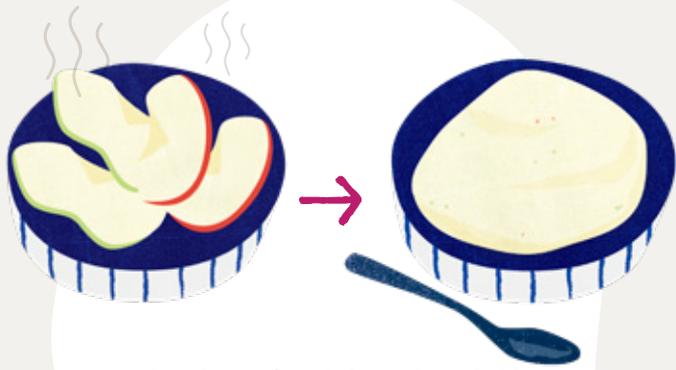


Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: Hướng dẫn dành cho cha mẹ về ăn uống của bé dưới 5 tuổi



Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ 'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả Gia đình', hãy truy cập melton.vic.gov.au/startingsolids hoặc quét mã QR





Trái cây nấu chín (táo và lê)



Sữa chua nguyên chất, nguyên kem
(không thêm đường hoặc mật ong)



Trái cây nghiền mềm
(chuối chín, bơ, xoài, đào,
quả mâm xôi (raspberry))



Trứng bác (nấu chín kỹ)

Tàu hũ nghiền,
chín



Mì ống, cơm và mì tôm đã
nấu chín (miếng nhỏ)



Đậu hoặc đậu lăng
(lentil) chín, nghiền