

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

Bây giờ bạn có thể cho bé ăn **TRƯỚC KHI** cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Hãy cố gắng cho bé ăn 3 bữa một ngày khi bé được 8 tháng tuổi.

Bắt đầu cho bé đồ ăn cầm tay khi bé biết ngồi. Đồ ăn cầm tay giúp bé tự ăn. Hãy múc thức ăn vào thìa và cho bé tập ăn bằng thìa.

Từ từ thay đổi dạng thức ăn từ nghiền mịn sang băm nhỏ rồi thái nhỏ khi bé lớn lên. Điều này giúp bé học cách cắn và nhai, ngay cả khi chưa có răng.

Lưu ý:

- Luôn để ý bé khi bé ăn.
- Hấp sơ các loại trái cây và rau củ cứng để bé ăn cho an toàn.
- Tiếp tục cho bé ăn các loại thức ăn có hương vị và dạng khác nhau từ các bữa ăn gia đình, chỉ cần nghiền nhỏ hoặc cắt thành miếng nhỏ (lấy thức ăn của bé ra trước khi thêm muối hoặc đường).

## Ví dụ về các loại thức ăn cầm tay cho bé:



Thịt gà xé nhỏ, nấu chín (không có da hoặc xương)



Lát chuối (lăn qua dứa nạo để bé dễ cầm)



Xương sườn cừu kèm một miếng thịt nhỏ



Bông cải xanh hấp chín



Dâu tây cắt miếng



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](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) hoặc quét mã QR





Lát quả thơm  
(dứa)



Trái bơ thái lát (lăn qua dứa  
nào để bé dễ cầm)



Táo bào



Nho cắt đôi theo chiều  
dọc và bỏ hạt



Quả việt quất  
(blueberry) bóp dập



Cà rốt hấp cắt  
miếng dài



Miếng phô mai  
paneer nấu chín



Dưa hấu cắt nhỏ



Dưa chuột cắt  
miếng dài (gọt vỏ)



Đào đóng hộp hoặc  
nấu chín (không  
thêm đường)



Que phô mai hoặc  
phô mai bào



Bánh mì sandwich  
cắt miếng dài



Bánh mì roti  
hoặc chapatti cắt  
miếng dài



Bánh gạo idli mềm,  
mịn xé thành miếng