

Tôi nên bắt đầu với những thức ăn gì?

Hãy bắt đầu cho bé ăn thức ăn đã nấu chín, nghiền mịn bằng thìa một lần mỗi ngày. Ban đầu, bé có thể chỉ muốn ăn 1-2 thìa cà phê. Bạn có thể cho bé ăn thức ăn nghiền mịn hoặc các miếng mềm (như kiểu ăn do bé làm chủ) – tùy bạn lựa chọn.

Bắt đầu với 1 bữa ăn một ngày **SAU KHI** cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Bạn có thể tăng lên 2 bữa ăn mỗi ngày khi bé ăn được 2-3 thìa canh trong bữa ăn đầu tiên.

Thức ăn đầu tiên phải giàu chất sắt vì bé cần nhiều chất sắt hơn lượng sắt sữa mẹ hoặc sữa công thức có thể cung cấp ở độ tuổi này.



Bạn có thể bắt đầu cho bé uống nước máy đun sôi để nguội trong ly để giúp bé tập uống bằng ly thay vì bình.

LỜI KHUYẾN

Nếu bạn không có máy xay sinh tố, hãy dùng thìa để miết thức ăn đã nấu chín qua rây.



LỜI KHUYẾN

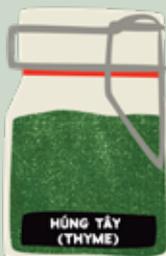
Thêm sữa mẹ hoặc sữa công thức vào thức ăn để nghiền mịn.

LỜI KHUYẾN

Bạn không cần phải thử chỉ một loại thức ăn tại một thời điểm trừ khi đó là loại thức ăn thường gây dị ứng. Trộn nhiều loại thức ăn với nhau!

Thức ăn của bé không cần phải vô vị. Thêm hương vị bằng các loại thảo mộc, gia vị hoặc chanh.

LỜI KHUYẾN



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

Thức ăn không chay giàu chất sắt:

thịt bò



thịt cừu



cá ngừ



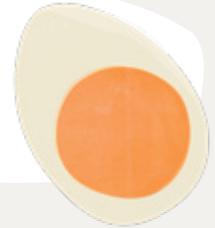
thịt lợn



thịt gà



trứng



thịt kangaroo



cá hồi



gan



cá mòi
(sardine)



thức ăn chay giàu chất sắt:

ngũ cốc giàu
chất sắt



rau lá xanh
(rau chân vịt
(spinach),
cải xoăn (kale),
cải thìa (bok choy))



tàu hũ



các loại đậu
(đậu lăng (lentil),
đậu nành,
đậu gà (chickpeas),
đậu thận (kidney beans),
đậu cannellini)