

Khi con khoảng 9 hoặc 10 tháng tuổi, con đã sẵn sàng để có thể tự ăn! Con đang học cách sử dụng các ngón tay để lấy những vật nhỏ.

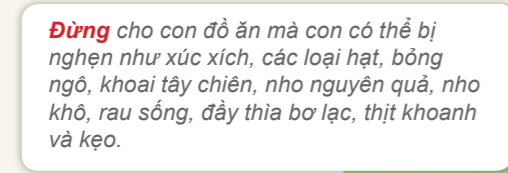
Bắt đầu với đồ ăn mềm cắt miếng thật nhỏ.

Mẹ hãy để con tự tập ăn thật nhiều. Hãy để con chạm và chơi đùa với đồ ăn. Trông con thật lem nhem khi ăn. Đây là cách con tập ăn!

Mẹ hãy cho con những phần thức ăn nhỏ thôi. Dạ dày của con còn nhỏ xíu. Hãy để con thích ăn bao nhiêu tùy ý. Con tự biết mình có đói không.

Hãy cho con thử các đồ ăn khác nhau. Nếu lần đầu con không thích đồ ăn gì đó, mẹ đừng lo lắng. Hãy cho con ăn một chút xíu vào lần sau.

Đừng cho con đồ ăn mà con có thể bị nghẹn như xúc xích, các loại hạt, bỏng ngô, khoai tây chiên, nho nguyên quả, nho khô, rau sống, đầy thìa bơ lạc, thịt khoanh và kẹo.



Thực Phẩm Ăn Bằng Tay

bắt đầu vào khoảng 9 tháng tuổi



Đây là một số lựa chọn tốt cho con!
Mẹ hãy cho con ăn một hoặc hai thìa canh mỗi lần.
Hãy để con tự đòi thêm nếu muốn.

Hãy dán danh sách này trên tủ lạnh nhà mình để lên ý tưởng nhanh chóng về các loại thức ăn bốc tay dành cho bữa sáng, bữa trưa, bữa tối hoặc bữa ăn nhẹ cho bé.



DOH 961-1001 May 2014 Vietnamese
Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở định dạng khác khi được yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington không phân biệt đối xử.

Tổ chức này luôn đem đến cơ hội công bằng.



Ấn phẩm này được điều chỉnh từ Chương trình California WIC. Đã được phép in lại.

Con có thể ăn Thực Phẩm Ăn Bằng Tay

bắt đầu vào khoảng 9 tháng tuổi



Thực Phẩm Ăn Bằng Tay

bắt đầu vào khoảng 9 tháng tuổi



Đu đủ cắt miếng nhỏ

Đây là một số lựa chọn tốt cho con!
Mẹ hãy cho con ăn một hoặc hai thìa canh mỗi lần.
Hãy để con tự đòi thêm nếu muốn.



Thịt viên giã nhỏ



Quýt cắt miếng nhỏ



Đậu Cô-ve nấu chín



Cơm Gạo Lức



Bí xanh nấu chín



Bánh mì Dẹp cắt miếng nhỏ



Dưa Vàng cắt miếng nhỏ



Đậu nấu chín và nghiền nát



Táo thái sợi



Khoai lang luộc chín và bóc vỏ



Cà chua Bi cắt miếng nhỏ



Nho cắt lát



Phô mai cắt hạt lựu



Bánh mì Nướng Nguyên hạt bên trên phủ đồ ăn cho bé hoặc phết mứt hoa quả



Nui và phô mai



Bánh ngũ cốc tròn



Trứng luộc chín cắt miếng nhỏ (sau 12 tháng)



Kiwi cắt miếng nhỏ



Bánh xéo nướng Mềm cắt miếng nhỏ



Chuối cắt miếng nhỏ



Đậu phụ cắt miếng nhỏ



Quả bơ cắt hạt lựu



Bánh mì Nướng Phô mai cắt miếng nhỏ



Cà rốt nấu chín kỹ và thái hạt lựu



Rau Trộn nấu chín



Bông cải xanh cắt miếng nhỏ nấu chín



Bánh quy Nhạt (tránh các loại mật ong cho tới 12 tháng tuổi)