

當我做好準備後，大約在 9 或 10 個月，我就可以自己吃飯！我正在學習使用拇指和其他手指來撿起小東西。

從小塊的軟食開始。

讓我多多地練習自己吃飯。讓我觸摸并擺弄自己的食物。我在吃東西時會很邈邈。這是我學習的方式！

為我提供小份的食物。我的胃很小。讓我自己決定吃多少東西。我知道自己是否飢餓。

讓我嘗試不同的食物。如果我開始時不喜歡某種食物，不要擔心。下次再給我一些。

讓我與家人一起吃。我可以坐在餐桌旁的高腳椅子或輔助軟坐墊中。

當我一歲時，我將很有可能食用大多數家庭食品。為我提供早餐、午餐和晚餐，以及餐間零食。

**不要** 為我提供可能令我窒息的食物，例如熱狗、堅果、種子、爆米花、薯片、整粒葡萄、葡萄乾、生菜、整匙的花生醬、大塊肉和糖果。



# 小食

從大約 9 個月開始



這些是對我來說一些健康的食物選擇！  
為我提供一或兩湯匙此類食物。  
讓我自己要求更多食物。

## 將此清單

貼在我們的冰箱上，以快速獲得有關一日三餐和餐間零食的手指食物想法。



DOH 961-1001 May 2014 Chinese

對於殘障人士來說，本文件可經要求提供其他版本。如要提交申請，請撥打 1-800-841-1410（聽障語障人士專線 711）。



華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。  
該機構是一家提供均等機會的提供商。



本出版物改編自「加州 WIC 計劃」。  
經許可重印。

# 我可以吃

# 小食

從大約 9 個月開始



# 小食

從大約 9 個月開始



木瓜 切碎



這些是對我來說一些健康的食物選擇！  
為我提供一或兩湯匙此類食物。  
讓我自己要求更多食物。



肉丸  
小塊



橘子  
切碎



綠豆  
煮熟



糙米



西葫蘆  
煮熟



皮塔餅  
小塊



熟瓜  
切碎



煮熟并搗碎的豆類



蘋果  
切碎



甘薯  
煮熟并去皮



櫻桃番茄  
小塊



葡萄  
切片



奶酪  
切粒



全麥吐司  
淋上嬰兒食品  
或果醬



通心粉  
和奶酪



O 形  
穀物



全熟蛋  
切碎  
(12 個月后)



獼猴桃  
切碎



軟質烤玉米粉餅  
小塊



香蕉  
切碎



豆腐  
切碎



鱷梨  
切粒



烤奶酪  
小塊



胡蘿蔔  
完全煮熟并切丁



混合蔬菜  
煮熟



西蘭花  
煮熟的小塊



全麥餅乾  
(在 12 個月之前避  
免食用蜂蜜類食物)