

食物建议

没有必要过快地引入所有这些食物。
根据您的饮食习惯和可用的食物来决定。

富含铁的食物

供婴儿食用、富含铁的谷物

从6个月开始以不同形式提供，直到宝宝2岁。

- 燕麦
- 小麦
- 大麦
- 米饭

富含蛋白质的食物

除了牛奶和其替代品

- 羊肉
- 磨碎的花生或花生酱
- 牛肉
- 虾
- 火鸡
- 毛豆和大豆
- 豆类(白豆、红豆、黑豆等)
- 扁豆(红扁豆、绿扁豆等)
- 磨碎或研磨成酱的坚果和种子
- 蛋类
- 鹰嘴豆
- 鸡肉
- 猪肉
- 三文鱼
- 比目鱼
- 罐装淡金枪鱼
- 硬豆腐
- 鳕鱼
- 马肉
- 小牛肉

其他食物

当宝宝需每天至少2次摄入富含铁的食物时

蔬菜

- 鳄梨
- 甜菜
- 西兰花
- 胡萝卜
- 蘑菇
- 卷心菜
- 西兰花
- 南瓜
- 西葫芦
- 菠菜
- 玉米
- 红薯
- 土豆
- 豌豆
- 甜椒
- 洋大头菜
- 番茄

水果

- 菠萝
- 香蕉
- 蓝莓
- 小柑橘
- 草莓
- 覆盆子
- 猕猴桃
- 芒果
- 甜瓜
- 橙子
- 梨
- 苹果
- 桃子
- 李子
- 葡萄

奶和替代品

- 坚硬的奶酪(例如切达干酪和马苏里拉奶酪)
- 新鲜奶酪(例如茅屋奶酪和瑞可塔乳清奶酪)
- 原味酸奶(2%以上脂肪含量)
- 牛奶(3.25%脂肪含量, 9个月以上食用)
- 天然富含大豆的饮料(2岁以上食用)

谷物制品

优先选择全谷物产品

- 燕麦片(燕麦粥)
- 布格麦
- 库斯库斯
- 小米
- 大麦
- 面包
- 米饭
- 面食
- 藜麦

提供各种各样的食物可以让您的小宝宝尝试各种口味,并且有助于宝宝和家人一起用餐!