



## Food for baby in the first year

- Babies grow best on breast milk for the first 12 months. If not breastfeeding use infant formula. Cow's milk is not suitable as a drink before 12 months.
- At around 6 months, babies need food as well for their growth and development.
- Watch for signs baby is ready to eat such as sitting up with support, holding their head up, interest when other people are eating, or opening mouth when food is offered.
- If you start food before baby is ready, or wait too long to start, it can cause growing or nutrition problems, or food allergy.
- Food can be mashed, lumpy or in soft pieces. You do not need to use a food processor or blender for baby foods.
- Increase food textures and let your baby pick up pieces of food, or hold another spoon while you feed them. This helps baby to learn about new foods and start to eat food by themselves.
- Good foods are mashed cooked vegetables, mashed fruit, baby cereal with a little milk, mashed cooked minced meat, tofu or legumes. Start with something the family eats but do not add salt, sugar or honey to baby foods.
- Do not force feed your baby. Start with 1-2 teaspoons of food the first few times. Increase to 1-2 Tablespoons depending on your baby's appetite. Amounts of food are different for each baby because all babies are different.



- Sit down together as a family during meals so your baby learns about mealtime routines and family foods. Be a good example — your baby learns by watching family members. For safety, stay with your baby while eating to avoid choking.
- Do not put foods in your baby's bottle, only milk.
- Start water in a cup from about 6 months of age. Do not give juice and sweet drinks.
- It takes time, patience and a bit of mess when your baby starts to eat.

### Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne  
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia  
TELEPHONE +61 3 9345 9300  
[www.rch.org.au/nutrition](http://www.rch.org.au/nutrition)



អាហារបំប៉ន

អង់គ្លេស/ខ្មែរ

# អាហារសម្រាប់ទារកនៅឆ្នាំទីមួយ

- ទារកធំលូតលាស់ល្អបំផុតដោយសារទឹកដោះម្តាយ សម្រាប់រយៈពេល 12 ខែដំបូង។ ប្រសិនបើពុំបំបៅដោះទេ សូមប្រើម្សៅទឹកដោះគោ។ ទឹកដោះគោពុំសមស្របសម្រាប់ទារកអាយុក្រោម 12 ខែជីកឡើយ។
- នៅអាយុប្រមាណ 6 ខែ ទារកត្រូវការអាហារផងដែរសម្រាប់ការធំលូតលាស់ និងការរីកចម្រើនរបស់គេ។
- ចូររកមើលសញ្ញាទាំងឡាយដែលថាទារកប្រុងប្រៀបខ្លួនរួចស្រេចដើម្បីបរិភោគ ដូចជាការក្រោកអង្គុយដោយមានការ កាន់ទប់ ប្រឹងទប់ក្បាលរបស់វា ការយកចិត្តទុកដាក់នឹងមនុស្សដទៃទៀតដែលកំពុងបរិភោគ ឬការបើកមាត់ នៅពេលបញ្ជាក់អាហារ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកចាប់ផ្តើមបញ្ជាក់អាហារទារក មុនពេលគេប្រុងប្រៀបខ្លួនរួច ស្រេច ឬរង់ចាំយូរពេកដើម្បីចាប់ផ្តើម បញ្ជាក់អាហារ វាអាចបណ្តាលឱ្យកើតមានបញ្ហាលូតលាស់ ឬបញ្ហាសារធាតុចិញ្ចឹម ឬប្រតិកម្មទាស់នឹងអាហារ។
- អាហារអាចកិនឲ្យម៉ត់ ធ្វើជាដុំៗ ឬជាបន្ទះទន់។ លោកអ្នកពុំចាំបាច់ត្រូវការប្រើប្រដាប់កិនអាហារ ឬប្រដាប់លាយអាហារទារកឡើយ។
- បង្កើនសមាសធាតុអាហារ ហើយទុកឲ្យទារករបស់លោកអ្នកចាប់យកបន្ទះអាហារ ឬកាន់ស្លាបព្រងទៀត ក្នុងខណៈលោកអ្នកបញ្ជាក់អាហារវា។ ការនេះជួយទារកឲ្យចេះរៀនញ៉ាំអាហារថ្មីៗ និងចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯង។
- អាហារល្អៗដំបូង គឺអាហារចម្អិនជាមួយបន្លែ ផ្លែឈើកិនឲ្យម៉ត់ អាហារធាញជាតិសម្រាប់ទារកជាមួយទឹកដោះគោបន្តិច សាច់ចិញ្ចឹមនិងកិនឲ្យម៉ត់ តៅហ្វូ ឬបន្លែ legumes ឬសាច់ចិញ្ចឹមកិនឲ្យម៉ត់។ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងអាហារដែលគ្រួសារបរិភោគ ក៏ប៉ុន្តែសូមកុំដាក់បន្លែមអំបិល ស្ករ ឬទឹកឃ្មុំសម្រាប់អាហារទារកឲ្យសោះ។
- សូមកុំបញ្ជាក់អាហារទារកដោយបង្ខំ។ ចាប់ផ្តើមជាមួយអាហារ 1-2 ស្លាបព្រាពីរ-បីដងដំបូង។ បន្ទាប់មកបង្កើនអាហារទៅដល់ 1-2 ស្លាបព្រា អាស្រ័យទៅលើការចូលចិត្តញ៉ាំនៃទារករបស់លោកអ្នក។ ចំនួនអាហារសម្រាប់ទារកម្នាក់ៗ គឺខុសគ្នា ពីព្រោះទារកទាំងអស់ខុសពីគ្នា។



- ចូរអង្វរយថ្ងៃជាមួយគ្រួសារក្នុងអំឡុងពេលបរិភោគអាហារ ដើម្បីឲ្យទារករបស់លោកអ្នករៀនអំពីទម្លាប់ដដែលៗនៃពេលបរិភោគអាហារ និងអាហារគ្រួសារ។ ចូរធ្វើជាគំរូល្អ – ទារករបស់លោកអ្នករៀនតាម ដោយសង្ឃឹមមើលទៅសមាជិកគ្រួសារ។ ដើម្បីស្រវត្តភាព ចូរនាំជាមួយទារករបស់លោកអ្នកក្នុងពេលបរិភោគ ដើម្បីជៀសវាងការស្តាក់ ឬល្អិត។
- កុំដាក់អាហារក្នុងដបរបស់ទារកលោកអ្នក សូមដាក់តែទឹកដោះគោប៉ុណ្ណោះ។
- ចាប់ផ្តើមឲ្យទារកដឹកទឹកចេញពីពេញ ចាប់ពីអាយុប្រហែល 6 ខែ។ កុំឲ្យផឹកទឹកផ្លែឈើ និងទឹកផ្តុំឲ្យសោះ។
- ទឹកដោះម្តាយគឺជាទឹកដោះល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។ ចំពោះកុមារអាយុតិចជាង 12 ខែ ទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះសម្រាប់ទារកគឺជាភេសជ្ជៈដ៏សំខាន់។ ទឹកដោះគោគឺពុំសមរម្យជាភេសជ្ជៈសម្រាប់ទារកអាយុ 12 ខែឡើយ។
- វាត្រូវចំណាយពេល ការអត់ទ្រាំ និងការរាយប៉ាយបន្តិចបន្តួច ពេលណាទារករបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើមញ៉ាំ។