



## 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)



Dinh dưỡng

Tiếng Anh/Tiếng Việt

## Thực phẩm cho em bé trong năm đầu đời

- Các em bé đều tăng trưởng tốt nhất bằng sữa mẹ, trong suốt 12 tháng đầu tiên. Nếu không cho bú sữa mẹ, thì dùng sữa bột cho trẻ ấu thơ. Sữa tươi không phải là thích hợp như một thứ đồ uống khi trước 12 tháng tuổi.
- Vào khi khoảng 6 tháng tuổi, các em bé cần thực phẩm cho cả sự tăng trưởng và phát triển nữa.
- Hãy để ý để phát hiện các dấu hiệu em bé đã sẵn sàng để ăn, như ngồi được dậy với sự giúp đỡ, giữ được đầu ngẩng lên, quan tâm, thích thú khi người khác đang ăn, hay há miệng khi được cho đồ ăn.
- Nếu quý vị bắt đầu tập cho ăn trước khi em bé sẵn sàng, hoặc chờ quá lâu để bắt đầu cho ăn, thì việc này có thể gây các vấn đề về tăng trưởng và dinh dưỡng; hay dị ứng thực phẩm.
- Đồ ăn có thể được nghiền nhuyễn, ở dạng lộn cộm hoặc ở dạng mẩu mềm. Quý vị không cần phải sử dụng máy chế biến hay máy xay thực phẩm để làm đồ ăn cho em bé.
- Tăng độ kết cấu của thực phẩm và cho em bé của quý vị bốc các mẩu đồ ăn, hay cầm một chiếc muỗng khác trong khi quý vị cho con ăn. Cách này giúp em bé học về các loại đồ ăn mới và bắt đầu tự ăn.
- Các đồ ăn đầu tiên, tốt là rau đã được nấu chín, được nghiền nhuyễn, trái cây đã được nghiền nhuyễn, ngũ cốc dành cho em bé và một chút sữa, đậu hũ hay rau đậu hoặc thịt xay đã được nấu, được nghiền nhuyễn. Bắt đầu bằng thứ gì đó mà gia đình ăn, nhưng đừng cho thêm muối, đường hay mật ong vào đồ ăn cho em bé.
- Đừng ép em bé của quý vị ăn. Vài lần đầu tiên, hãy bắt đầu bằng 1-2 muỗng cà phê đồ ăn. Tăng lên thành 1-2 muỗng súp, tùy thuộc vào khả năng ăn của em bé. Lượng thực phẩm luôn khác nhau đối với mỗi em bé, bởi tất cả các em bé đều khác nhau.



- Ngồi xuống cùng nhau như một gia đình trong suốt bữa ăn để em bé của quý vị học về nề nếp bữa ăn và các món ăn gia đình. Hãy làm một tấm gương tốt - em bé của quý vị học bằng cách coi những thành viên khác trong gia đình. Để an toàn, hãy ngồi cùng em bé của quý vị trong khi em bé ăn để tránh bị tắc nghẹn.
- Đừng cho đồ ăn vào trong bình của em bé, chỉ sữa mà thôi.
- Hãy bắt đầu cho uống nước từ ly, từ khi khoảng sáu tháng tuổi. Đừng cho uống nước trái cây và các loại đồ uống ngọt.
- Sữa mẹ là sữa tốt nhất cho các em bé. Đối với trẻ dưới 12 tháng tuổi, sữa mẹ hay sữa bột cho trẻ ấu thơ là đồ uống chính. Sữa tươi không thích hợp làm đồ uống trước 12 tháng tuổi.
- Khi em bé của quý vị bắt đầu ăn, việc này cần thời gian, sự kiên định và chút dơ bẩn.

### 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)

Melbourne Children's  
Excellence in clinical care, research and education



Murdoch Children's Research Institute

