



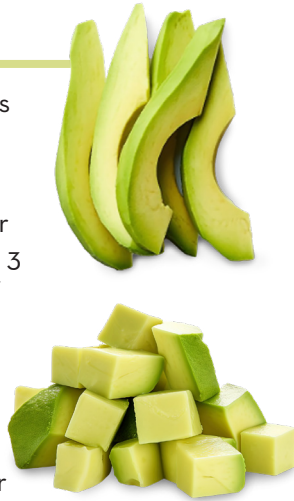
PREPARING FRUITS AND VEGETABLES FOR YOUR BABY

IS YOUR BABY READY FOR SOLID FOODS?

- Watch for signs of readiness such as sitting up with some help and holding up their head with good control.
- Fresh, frozen and canned fruits and vegetables are great options when prepared safely.
- Offer iron-rich foods, like infant cereal and baby food meats, alongside fruits and vegetables.

FINGER FOODS

- 1 Choose soft or cooked fruits and vegetables that can be easily mashed.
- 2 For infants 6-8 months, offer strips of food that are about 3 inches long and the width of two adult fingers. Let older infants practice with small, bite-sized pieces.
- 3 Avoid choking hazards such as hard, slippery, raw or round fruits and vegetables. Cut grapes, berries and other round foods into quarters.



Keep practicing!

Your baby might only eat small amounts of fruits and vegetables at first. They will get most of their nutrition from breastmilk or formula during the first year.

FOOD SAFETY AND STORAGE

Clean: Wash hands, utensils and surfaces with soap and hot water before preparing baby food.

Separate: Serve only the amount you think your baby will eat. Throw out any food left in your baby's bowl.

Store: Refrigerate baby food for up to three days. Or freeze in an ice cube tray, then transfer to a freezer bag and store up to three months.

HOMEMADE BABY PUREES

- 1 Wash fruits and vegetables and remove skins, peels, pits and seeds.
- 2 Steam, boil, bake or microwave fruits and vegetables until soft and tender.
- 3 Puree in a blender or mash with a fork. Add small amounts of breastmilk, prepared formula or water to reach desired texture. Start with thin, soupy purees. As your baby grows, offer thicker blends.



If you have questions, talk to your health care provider or WIC nutritionist.



Scan for recipes

Search "baby food" to find purees and finger foods.



CHUẨN BỊ TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ CHO EM BÉ CỦA QUÝ VỊ

EM BÉ CỦA QUÝ VỊ ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĂN THỨC ĂN RẮN CHƯA?

- **Hãy để ý các dấu hiệu** sẵn sàng như là ngồi dậy với một ít trợ giúp và ngẩng cao đầu tốt.
- Trái cây và rau củ **tươi, đông lạnh và đóng hộp** là những lựa chọn tốt khi được chuẩn bị một cách an toàn.
- **Cung cấp các loại thức ăn giàu sắt**, như ngũ cốc cho trẻ sơ sinh và thịt dùng trong thức ăn cho em bé, cùng với trái cây và rau củ.

THỨC ĂN DÙNG BẰNG TAY

1 Chọn các loại trái cây và rau củ mềm hoặc đã nấu chín mà dễ nghiền.

2 Đối với trẻ sơ sinh từ 6-8 tháng tuổi, hãy cung cấp các miếng thức ăn dài khoảng 3 inch và rộng bằng hai ngón tay người trưởng thành. Cho trẻ sơ sinh lớn hơn tập ăn bằng các miếng nhỏ, cỡ một miếng cắn.

3 Tránh các mối nguy hiểm gây nghẹn như là các loại trái cây và rau củ cứng, trơn, sống hoặc có hình tròn. Cắt nhỏ, quả mọng và các loại trái cây hình tròn khác thành bốn phần.

Hãy cố gắng tập luyện!

Em bé của quý vị ban đầu có thể chỉ ăn lượng nhỏ trái cây và rau củ. Trẻ sẽ nhận phần lớn dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa công thức trong năm đầu tiên.



CHÁO NGHIÊN NHÀ LÀM CHO TRẺ EM

1 Rửa trái cây và rau củ và loại bỏ vỏ và hạt.

2 Hấp, luộc, nướng hoặc quay lò vi sóng trái cây và rau củ cho đến khi mềm.

3 Nghiền nhuyễn bằng máy xay hoặc nghiền bằng đĩa. Thêm một lượng nhỏ sữa mẹ, sữa công thức đã pha hoặc nước để có được độ đặc mong muốn. Bắt đầu bằng cháo nghiền loãng, giống như súp. Khi con quý vị phát triển, hãy cung cấp cháo đặc hơn.



AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CẤT TRỮ

Sạch sẽ: Rửa tay, dụng cụ nấu ăn và các bề mặt bằng xà phòng và nước nóng trước khi chuẩn bị thức ăn dành cho em bé.

Tách biệt: Chỉ dọn lượng mà quý vị nghĩ con quý vị sẽ ăn. Hãy bỏ thức ăn thừa ở trong bát của con quý vị.

Cất trữ: Cất thức ăn của em bé vào trong tủ lạnh tối đa ba ngày. Hoặc làm đông lạnh ở trong khay đá rồi cho vào túi trữ đồ đông lạnh và cất trữ tối đa ba tháng.

Hãy trao đổi với bác sĩ cung cấp dịch vụ hoặc chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị nếu quý vị có thắc mắc.



Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.



Scan để xem các công thức

Tra "baby food" (thức ăn cho em bé) để tìm các loại cháo nghiền và thức ăn dùng bằng tay.