













Thức Ăn	Sơ Sinh Đến 3 Tháng	4-6 Tháng	6-8 Tháng	Chú ý:
Sữa Mẹ	Cho bú sữa mẹ khi em bé đói.			<ul style="list-style-type: none"> Dùng bình sữa cho sữa mẹ, sữa lon, hoặc nước mà thôi. Ở 6 tháng tuổi nên dùng ly cho bú. Bắt đầu cho con bạn dùng thức ăn sau 6 tháng tuổi khi em bé: <ul style="list-style-type: none"> -có thể ngồi với sự giúp đỡ -có thể tự điều khiển cái đầu của mình -có thể tự mở miệng để đón nhận muỗng Cho con bạn một món mới mỗi lần mà thôi và hãy chờ 3-5 ngày trước khi cho món khác. Chọn những món ăn một loại rau cải, trái cây, hoặc thịt, nếu bạn mua thức ăn làm sẵn.
	Khoản 10-12 lần trong 24 giờ	Ít nhất 8 lần trong 24 giờ	Ít nhất 6 lần trong 24 giờ	
	Nên gặp chuyên gia tư vấn về sữa hoặc dinh dưỡng để biết thêm sự phối hợp của cả hai			
Sữa pha sẵn có thêm chất sắt dành cho em bé	6-8 lbs: 15-20 oz mỗi ngày 8-10 lbs: 20-25 oz mỗi ngày 10-12 lbs: 25-30 oz mỗi ngày	25-45 oz mỗi ngày	25-32 oz mỗi ngày Bắt đầu cho uống bằng ly	
Gạo Sấy Cereals & Thức Ăn Gạo	Không	Không	<ul style="list-style-type: none"> Nên dùng gạo có chất sắc hoặc cháo bột cho trẻ em 2-4 muỗng canh ngày hai lần 	
				
Rau	Không	Không	<ul style="list-style-type: none"> Nấu chín/nguyên chất/nghiền carrot, đậu hoa (sweet peas), đậu que (green beans), đậu pina (spinach) và bí rợ (winter squash) hoặc rau trong lọ 2 muỗng canh, ngày hai lần 	
				
Trái Cây	Không	Không	<ul style="list-style-type: none"> Tươi/nấu chín/nguyên chất/nghiền chuối, đào, táo xay hoặc trái cây trong lọ 2 muỗng canh, ngày hai lần 	
				
Thức Ăn Có Chất Đậm	Không	Không	<ul style="list-style-type: none"> Nấu chín/nguyên chất/nghiền thịt nạc và thịt gà hoặc thịt trong lọ Sữa chua nguyên chất hoặc đậu hũ 1-2 muỗng canh, ngày hai lần 	
				
Nước	Không	Không	2-4 oz ngày hai lần trong ly	
	Không cho đường, nước đường hoặc bất cứ chất ngọt nào vào thức ăn hoặc nước uống. Trẻ em dưới một tuổi không nên dùng mật ong.			
Nước Trái Cây	Không	Không	Không	
				

Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ đề nghị nên cho con bú sữa mẹ 6 tháng đầu, và tiếp tục cho bú sữa mẹ ít nhất là 12 tháng hoặc hơn nữa.

Thứ Ăn	8-10 Tháng	10-12 Tháng	Chú ý:
 Sữa Mẹ	Tiếp tục dung sữa mẹ nếu thích hợp cho bạn và con của bạn, Ít nhất 4 lần trong 24 giờ		<ul style="list-style-type: none"> • Nếu bạn muốn cho con của bạn nước trái cây, thì nên chọn loại 100% nước trái cây cho vào ly nổi lần một ít và pha với nước lã. • Nhiều loại thức ăn có thể gây ra nghẹt thở. Tránh: <ul style="list-style-type: none"> Xúc xích Bơ đậu phộng nghiền Nho nguyên trái Quả berries nguyên trái Đậu/hạt Nho khô Bắp nổ Kẹo • Cho con bạn thức ăn dinh dưỡng và ít mỡ, đường, và muối. Tránh: <ul style="list-style-type: none"> Thịt deli Thức ăn nhanh (Fast food) Khoai tây chiên Thức uống có đường Món ăn vặt bánh ngọt và kẹo
	Nên gặp chuyên gia tư vấn về sữa hoặc dinh dưỡng để biết thêm sự phối hợp của cả hai		
Sữa pha sẵn có thêm chất sắt dành cho em bé	24-32 oz mỗi ngày Cho uống bằng ly	16-24 oz mỗi ngày Cho uống bằng ly	
 Gạo Sấy Cereals & Thức Ăn Gạo	<ul style="list-style-type: none"> • Tất cả các loại gạo xay trong hộp cho em bé • 2-3 muỗng canh, ngày hai lần • Gạo xay không đường, bánh mì, bánh mì nướng, bánh quy Cho tới 2 khẩu phần nhỏ	<ul style="list-style-type: none"> • Gạo nguyên chất, không đường, gạo xay, bánh mì nướng, bánh quy, bánh mì, gạo, bún hoặc những lúa mì khác 2-3 khẩu phần nhỏ	
 Rau	<ul style="list-style-type: none"> • Nấu chín/nghiền/băm nhỏ hoặc từng miếng nhỏ vừa miệng 3-4 muỗng canh, ngày hai lần	<ul style="list-style-type: none"> • Nấu chín/nghiền/băm nhỏ hoặc từng miếng nhỏ vừa miệng $\frac{1}{4}$ ly, ngày hai lần	
 Trái Cây	<ul style="list-style-type: none"> • Bóc vỏ, mềm, tươi hoặc lon được ngâm trong nước hoặc nước trái cây, như chuối, lê, và đào • Cắt miếng mềm vừa miệng, không hạt 3-4 muỗng canh, ngày hai lần	<ul style="list-style-type: none"> • Tất cả bóc vỏ, mềm, trái cây tươi, như dưa, khóm, và xoài • Trái cây lon ngâm trong nước hoặc nước trái cây • Cắt miếng mềm vừa miệng, không hạt $\frac{1}{4}$ ly, ngày hai lần	
 Thức Ăn Có Chất Đạm	<ul style="list-style-type: none"> • Nấu chín, mềm, thịt băm nhỏ, gà, hoặc cá • Đậu nấu chín, long đỏ trứng, pho mát, sữa chua, hoặc đậu hũ 2-3 muỗng canh, mỗi ngày	<ul style="list-style-type: none"> • Thịt xay, thịt nạc băm nhỏ hoặc cắt nhỏ vừa miệng, gà, hoặc cá • Đậu nấu chín, long đỏ trứng, pho mát, sữa chua, hoặc đậu hũ $\frac{1}{4}$ ly, ngày hai lần	
Nước	2-4 oz ngày hai lần	2-4 oz ngày hai lần	
 Nước Trái Cây	<p>Trẻ em không nên dung nước trái cây cho tới khi hơn một tuổi. Dùng nước trái cây nhiều sẽ giảm đi sự tiêu hóa của dinh dưỡng thực phẩm và dẫn đến sự lên cân không cần thiết</p>		

Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng nếu bạn có thắc mắc về chế độ ăn uống của con bạn. Gặp bác sĩ thường xuyên có thể bảo đảm con của bạn mạnh khỏe và phát triển tốt.