

## Kids – 'Go for your life'

### First food for babies



Babies grow quickly in the first year of life, so they need plenty of energy and nutrients. Growth can happen in spurts, so your baby's interest in food and the amount eaten can vary from day to day. It takes time, patience and a bit of mess when starting your baby on solid foods.

#### Tips to help give your baby the best start:

- Breast milk is the preferred choice for babies for the first 12 months and beyond.
- If not breast milk, infant formula is needed for babies until around one year of age.
- Babies need to start solid foods by about six months in addition to breast milk or formula.
- Watch baby for signs such as opening their mouth when food is offered, to know when they are ready to start solids.
- Mash first foods such as fruit and vegetables to start, and then increase food textures over time.
- Start your baby feeding themselves with cooked vegetables and crusts from around seven to eight months.
- For safety, stay with your baby while eating to avoid choking.
- When your baby moves onto family foods avoid adding salt, sugar or fish sauce to meals and snacks.
- Your baby can start drinking from a cup from about six months of age.
- Be a good example – your baby will learn to eat by watching parents, grandparents, brothers and sisters.

**Mealtimes should be fun, relaxed and enjoyable.**

[www.goforyourlife.vic.gov.au/kids](http://www.goforyourlife.vic.gov.au/kids)

Eng/Viet

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids – 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia – Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.

## Kids – 'Go for your life'

### Thức ăn đầu tiên của em bé



Em bé tăng trưởng nhanh trong năm đầu đời, do đó, bé cần nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng. Sự tăng trưởng có thể xảy ra theo từng đợt, vì thế, việc em bé có muốn ăn hay không và ăn nhiều ít mỗi ngày có thể mỗi khác. Khi bắt đầu cho em bé ăn thức ăn đặc, quý vị cần phải chịu mất thời giờ, kiên nhẫn và hơi bừa bộn.

#### Những gợi ý để giúp em bé quý vị có bước khởi đầu thuận lợi nhất:

- Trong 12 tháng đầu và sau đó, sữa mẹ là thức ăn tốt nhất đối với em bé.
- Nếu không bú sữa mẹ, em bé từ một tuổi trở xuống cần bú sữa bột dành cho trẻ sơ sinh.
- Vào khoảng sáu tháng tuổi, ngoài sữa mẹ hoặc sữa bột, em bé cần bắt đầu ăn dặm thêm thức ăn đặc.
- Để ý xem em bé có những dấu hiệu như há miệng khi được đút ăn để quý vị biết lúc nào em bé đã có thể ăn thức ăn đặc.
- Thoạt đầu quý vị cho em bé ăn những thức ăn nghiền nhuyễn chẳng hạn như trái cây và rau quả, sau đó dần dà quý vị cho bé ăn những thức ăn bột nhuyễn đi.
- Ở khoảng từ bảy đến tám tháng tuổi, quý vị có thể bắt đầu để cho em bé tự ăn rau quả nấu chín và nghiền nát.
- Vì lý do an toàn, quý vị nên luôn kể cạnh khi em bé ăn để tránh trường hợp bé bị mắc nghẹn.
- Khi em bé chuyển sang ăn các thức ăn của gia đình, tránh cho thêm muối, đường hoặc nước mắm vào các thức ăn và đồ ăn vặt.
- Từ khoảng sáu tháng tuổi trở đi, em bé có thể bắt đầu uống bằng ly.
- Nếu gương tốt – em bé sẽ học ăn qua quan sát cha mẹ, ông bà, anh chị em.

**Giờ ăn phải là lúc vui vẻ, thoải mái và thích thú.**

[www.goforyourlife.vic.gov.au/kids](http://www.goforyourlife.vic.gov.au/kids)

Viet/Eng

'Filling the Gaps' là chương trình cộng sự của Kids – 'Go for your life', do Hội Đồng Ung Thư Victoria và Bệnh Tiểu Đường Australia – Vic quản lý. 'Filling the Gaps' do Bệnh Viện Nhi Đồng phụ trách với sự cộng tác của Viện Nghiên Cứu Nhi Đồng Murdoch và Đại Học Công Giáo Úc.