當我做好准備後，大約在 9 或 10 個月，我就可以自己吃飯！我正在學習使用拇指和其他手指來撿起小東西。

從小塊的軟食開始。

讓我多多地練習自己吃飯。讓我觸摸并擺弄自己的食物。我在吃東西時會很邋遢。這是我學習的方式！

為我提供小份的食物。我的胃很小。讓我自己決定吃多少東西。我知道自己是否飢餓。

讓我嘗試不同的食物。如果我開始時不喜歡某種食物，不要擔心。下次再給我一些。

讓我與家人一起吃。我可以坐在餐桌旁的高腳椅子或輔助軟坐墊中。

當我一歲時，我將很有可能食用大多數家庭食品。為我提供早餐、午餐和晚餐，以及餐間零食。

不要 為我提供可能令我窒息的食物，例如熱狗、堅果、種子、爆米花、薯片、整粒葡萄、葡萄乾、生菜、整匙的花生醬、大塊肉和糖果。

小食

從大約 9 個月開始

這些是對我來說一些健康的食物選擇！
為我提供一或兩湯匙此類食物。
讓我自己要求更多食物。

將此清單

貼在我們的冰箱上，以快速獲得有關一日三餐和餐間零食的手指食物想法。

Washington State Department of Health
DOH 961-1001 May 2014 Chinese
對於殘障人士來說，本文件可經要求提供其他版本。如要提交申請，請撥打 1-800-841-1410（聽障語障人士專線 711）。

Washington State WIC Nutrition Program
華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。該機構是一家提供均等機會的提供商。

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

本出版物改編自「加州 WIC 計劃」。經許可重印。

我可以吃小食

從大約 9 個月開始

小食

從大約 9 個月
開始

木瓜 切碎

這些是對我來說一些健康的食物選擇！
為我提供一或兩湯匙此類食物。
讓我自己要求更多食物。

肉丸
小塊

橘子
切碎

綠豆
煮熟

糙米

西葫蘆
煮熟

皮塔餅
小塊

熟瓜
切碎

煮熟并搗碎的豆類

蘋果
切碎

甘薯
煮熟并去皮

櫻桃番茄
小塊

葡萄
切片

奶酪
切粒

全麥吐司
淋上嬰兒食品
或果醬

通心粉
和奶酪

O 形
穀物

全熟蛋
切碎
（12 個月后）

獼猴桃
切碎

軟質烤玉米粉餅
小塊

香蕉
切碎

豆腐
切碎

鱷梨
切粒

烤奶酪
小塊

胡蘿蔔
完全煮熟并切丁

混合蔬菜
煮熟

西蘭花
煮熟的小塊

全麥餅乾
（在 12 個月之前避
免食用蜂蜜類食物）

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I Can Eat Finger Foods**
Size:	22 x 4.25″
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 7.375 x 4.25″
DOH Pub #:	961-1001