

让宝宝
带领你

留意这些信号，
表明宝宝已经够饱



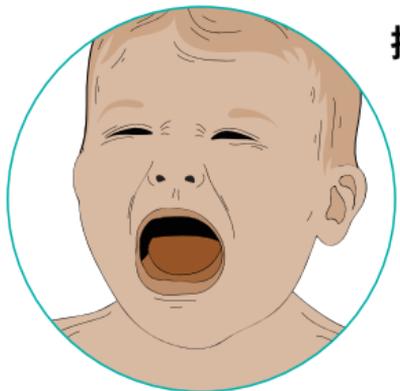
把头扭开



把食物吐出来



把嘴巴闭
起来



哭或不开心



把食物或你的手推开

宝宝非常了解自己什么时候吃饱。

Te Kāwanatanga
o Aotearoa
New Zealand Government

Health New Zealand
Te Whatu Ora

healthykids.org.nz/eat/infant-feeding

宝宝到了六个月左右, 这些是
最好的辅食选择

选择
软滑及糊状的食物

煮熟的泥状水果, 蔬菜, 豆类, 扁豆或米饭。例如



煮熟及捣碎的肉类或鱼肉



捣碎未煮过的水果



商业食品



宝宝非常了解自己什么时候吃饱。