



在四到六個月大之間開始輔食的嬰兒應該從液體食物泥開始。



泥狀



雞肉、番薯、菠菜

搗碎和塊狀



魚、馬鈴薯、白菜

軟食



香蕉

小點心



黃瓜、番茄、煮熟的雞蛋

剁碎和切碎



牛肉末、生菜、胡蘿蔔

家庭食品



胡蘿蔔、豆類、花椰菜和扁豆咖喱飯



嬰兒米飯（鐵強化）和香蕉



紅扁豆、菠菜、番薯



優酪乳



白軟乾酪、煮熟的胡蘿蔔、西葫蘆



米飯、豆腐、煮熟的青豆、紅甜椒



菠菜、南瓜、番薯和番茄煎蛋餅



銀甜菜和土豆



粥和奇異果



清蒸花椰菜小花



葡萄切四等分



小麥餅乾、優酪乳、水果沙拉



玉米和櫛瓜煎餅



白腰豆、豌豆、胡蘿蔔



南瓜



白花椰菜



酪梨



吐司條與堅果醬和香蕉



菠菜、番茄、蘑菇煎蛋捲



素豆肉醬

番薯條