# 宝宝最初的100种食物

宝宝尝过一种食物就打个勾。每喂一次就涂一个圆点——新食物往往要尝试好几次才会接受。

宝宝名字 _____

开始日期 _____

☐ 尝过　○○○ 喂过 1 · 2 · 3 次　牛奶 常见过敏原

## 蔬菜 22

- ☐ 西葫芦 ○○○
- ☐ 红薯 ○○○
- ☐ 胡萝卜 ○○○
- ☐ 奶油南瓜 ○○○
- ☐ 南瓜 ○○○
- ☐ 西兰花 ○○○
- ☐ 菜花 ○○○
- ☐ 四季豆 ○○○
- ☐ 豌豆 ○○○
- ☐ 菠菜 ○○○
- ☐ 羽衣甘蓝 ○○○
- ☐ 甜菜根 ○○○
- ☐ 土豆 ○○○
- ☐ 欧防风 ○○○
- ☐ 黄瓜 ○○○
- ☐ 甜椒 ○○○
- ☐ 番茄 ○○○
- ☐ 茄子 ○○○
- ☐ 芦笋 ○○○
- ☐ 玉米 ○○○
- ☐ 蘑菇 ○○○
- ☐ 卷心菜 ○○○

## 水果 20

- ☐ 牛油果 ○○○
- ☐ 香蕉 ○○○
- ☐ 苹果 ○○○
- ☐ 梨 ○○○
- ☐ 桃子 ○○○
- ☐ 杏 ○○○
- ☐ 李子 ○○○
- ☐ 芒果 ○○○
- ☐ 木瓜 ○○○
- ☐ 蓝莓 ○○○
- ☐ 草莓 ○○○
- ☐ 树莓 ○○○
- ☐ 猕猴桃 ○○○
- ☐ 甜瓜 ○○○
- ☐ 西瓜 ○○○
- ☐ 橙子 ○○○
- ☐ 葡萄 ○○○
- ☐ 樱桃 ○○○
- ☐ 菠萝 ○○○
- ☐ 西梅干 ○○○

## 谷物 12

- ☐ 燕麦 ○○○
- ☐ 大米 ○○○
- ☐ 藜麦 ○○○
- ☐ 大麦 ○○○
- ☐ 小米 ○○○
- ☐ 荞麦 ○○○
- ☐ 意面 小麦 ○○○
- ☐ 面包 小麦 ○○○
- ☐ 古斯米 小麦 ○○○
- ☐ 玉米糊 ○○○
- ☐ 苋菜籽 ○○○
- ☐ 小麦米粉 小麦 ○○○

## 肉类 8

- ☐ 鸡肉 ○○○
- ☐ 火鸡肉 ○○○
- ☐ 牛肉 ○○○
- ☐ 羊肉 ○○○
- ☐ 猪肉 ○○○
- ☐ 肝 ○○○
- ☐ 鸭肉 ○○○
- ☐ 兔肉 ○○○

## 鱼类和海鲜 7

- ☐ 三文鱼 鱼 ○○○
- ☐ 鳕鱼 鱼 ○○○
- ☐ 沙丁鱼 鱼 ○○○
- ☐ 鳟鱼 鱼 ○○○
- ☐ 狭鳕 鱼 ○○○
- ☐ 虾 甲壳类 ○○○
- ☐ 蟹 甲壳类 ○○○

## 豆类 8

- ☐ 小扁豆 ○○○
- ☐ 鹰嘴豆 ○○○
- ☐ 黑豆 ○○○
- ☐ 红芸豆 ○○○
- ☐ 白芸豆 ○○○
- ☐ 豆腐 大豆 ○○○
- ☐ 毛豆 大豆 ○○○
- ☐ 鹰嘴豆泥 芝麻 ○○○

## 奶制品 6

- ☐ 原味酸奶 牛奶 ○○○
- ☐ 奶酪 牛奶 ○○○
- ☐ 茅屋奶酪 牛奶 ○○○
- ☐ 黄油 牛奶 ○○○
- ☐ 开菲尔 牛奶 ○○○
- ☐ 乳清干酪 牛奶 ○○○

## 蛋、坚果和种子 7

- ☐ 鸡蛋 鸡蛋 ○○○
- ☐ 花生酱 花生 ○○○
- ☐ 杏仁酱 坚果 ○○○
- ☐ 腰果酱 坚果 ○○○
- ☐ 芝麻酱 芝麻 ○○○
- ☐ 奇亚籽 ○○○
- ☐ 火麻籽 ○○○

## 香草和香料 10

- ☐ 肉桂 ○○○
- ☐ 孜然 ○○○
- ☐ 大蒜 ○○○
- ☐ 姜 ○○○
- ☐ 罗勒 ○○○
- ☐ 莳萝 ○○○
- ☐ 欧芹 ○○○
- ☐ 薄荷 ○○○
- ☐ 红椒粉 ○○○
- ☐ 姜黄 ○○○

12个月以下不建议吃蜂蜜，也不建议把牛奶当作主要饮品。整颗坚果、整颗葡萄等小而圆的食物有噎住的危险，请始终按月龄处理食物。本清单仅用于记录，不构成医疗建议：何时以及如何开始添加辅食和过敏原，请咨询儿科医生。


**Pudding：辅食日记**
在手机上记录食物、反应和过敏原。
App Store 免费下载
apps.apple.com/app/id6789296295