

Các Bữa Ăn Dặm Nhanh Rau và Trái Cây

Rau để Ăn Dặm

Tươi

cà rốt
cần tây
broccoli hay bông cải
ớt tây xanh, ớt hay vàng
dưa leo
cà chua nhỏ
đậu green hay yellow
đậu cô-ve
nấm
đậu nành xanh
đậu hà lan
rong biển
rau xà lách xanh hay rau dền tây ăn sống
củ radish
củ turnip ăn sống
khoai mỡ ăn sống
khoai lang ăn sống
củ cải rutabaga
su hào
zucchini



Trái Cây để Ăn Dặm

Tươi

Cam, quýt, quýt nhỏ,
bưởi tây
táo
chuối
đào, đào nectarine, mơ
nho
dưa cantaloupe
dưa honeydew
dưa hấu
lê tàu
lê
mận
passion fruit
ổi
dâu
dâu raspberries
dâu blackberries
dâu blueberries
dâu gooseberries
xoài
vải
xơ ri
chà là và vâ
kiwi
đu đủ
dứa thơm
hồng

Đông lạnh

nho
dâu blueberries

Nước trái cây

100% nước ép trái cây/rau

Khô

Mơ khô không thêm đường
Táo khô không thêm đường
Xoài khô không thêm đường
Nho khô

Đóng hộp

Đào, lê đóng hộp không thêm đường
Dứa thơm đóng hộp không thêm đường