



Gerber®

# Ready for solid foods

## A guide to starting solids



### Let the feeding journey begin!

Around the middle of their first year of life, babies need iron from the foods they eat — especially when they are breastfeeding. Iron-fortified baby cereal and baby meats help provide this important nutrient that supports your baby's healthy growth and brain development.

### When is your baby ready for solid foods?

- Has good head control
- Brings objects to their mouth
- Sits up with help or support
- Seems interested in your food

The American Academy of Pediatrics recommends exclusive breastfeeding for about the first 6 months of age. Do not offer foods before 4 months, but waiting until after 6 months is also not recommended. Most babies are ready around 6 months. Talk with your pediatrician to be sure your child is developmentally ready before starting solid foods.

### Tips for a successful first solid food experience

**For those first attempts at eating, pick a time of day when your baby is in good spirits, wide awake, and mildly hungry.** You can give some breastmilk or formula before solids so they're not uncomfortably hungry.

**Make sure your baby is sitting up and secured in a feeding or high chair.** Use a soft, rubber-tipped spoon. Start by guiding the spoon to their mouth with your hand and your baby's hand together on the spoon.

**Your baby's first tries at swallowing solid foods may be awkward and they may need practice.** If food is rejected, offer a few more spoonfuls. Enjoy seeing your baby learn something new: how to eat solid foods.

### Starting Solids Game Plan for Supported Sitters 4–6 Months

#### First days:

When mixing cereal for your baby's first feeding, mix 1 Tbsp. cereal with 4–5 Tbsp. of breastmilk or infant formula. This familiar taste helps your baby accept the new taste of cereal.



**Iron-fortified baby cereal supports baby's healthy growth and brain development. Start with a plain grain baby cereal:**

- Oatmeal Cereal
- Whole Wheat Cereal

#### After a few days:

Introduce 1 new food from any food group — the order doesn't matter. Check for allergies by waiting about 3 days to watch for any reactions. Increase the amount of food gradually, to allow your baby time to learn how to swallow solids.



**Continue cereal and add fruits and vegetables:**

- |          |                |
|----------|----------------|
| • Apple  | • Pea          |
| • Banana | • Squash       |
| • Carrot | • Sweet Potato |

#### In the following weeks:

Introducing a variety of foods is key to expose your baby to new tastes, flavors, and textures. During this time it is no longer necessary to avoid foods with allergens for most infants. Talk to your pediatrician about how to introduce common food allergens. It may take up to 10 tries for your little one to enjoy a new food. Don't give up, and always introduce new foods with a smile and a happy voice!



**You may be offering solid foods 2–3 times each day.**

Mix infant cereal into your baby's favorite purees for a new, thicker texture as they progress.

**Special instructions:** \_\_\_\_\_



Gerber

# Make every bite count!

## Mealtimes is your time together

### Mealtimes is bonding time and the perfect moment to learn more about your baby's appetite.

You'll find out if they're adventurous or cautious; hungry or full. All this will help you feed them in the way that suits them best. It's called "responsive feeding," and helps to set them up for more healthy eating habits.



### Follow your baby's lead

Pay attention to signs of your baby's hunger and fullness so you know when to start and stop feeding. Research shows that babies know how much they need. And they'll tell you in many ways — smiling, reaching toward the spoon, and eagerly opening their mouths.

### Signs your baby is full

- Turning their head away
- Pushing the spoon away
- Refusing to open mouth

- Leaning away from spoon
- Shaking their head "no"
- Spitting their food out

## Beyond Starter Foods: Establish Healthy Habits for Life

Readiness cues for the next stages	How to make every bite count — at every stage!
<p><b>Sitter: 6+ Months</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sits independently</li><li>Picks up and holds small objects in hands</li><li>Reaches for spoon when hungry</li><li>Uses upper lip to help clear food off spoon</li></ul>	 <p>Sitters need nutrient dense, complementary foods that help provide iron to the diet, such as baby cereals and meat. With your doctor's go-ahead, you can offer foods such as peanut and egg in baby-safe forms once your baby is eating a variety of solid foods.</p>
<p><b>Crawler: 8+ Months</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Crawls with stomach off the floor</li><li>May pull self up to stand</li><li>Begins to self feed with fingers</li><li>Begins to use jaw to mash food</li></ul>	 <p>Crawlers are learning different textures and picking up foods to self feed. Make every bite count with fortified finger foods designed just for them. Encourage your baby to consume a variety of foods from all food groups and avoid added sugar. Include foods rich in iron and zinc, especially if you are breastfeeding.</p>
<p><b>Toddler: 12+ Months</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Stands alone and begins to walk alone</li><li>Feeds self easily with fingers</li><li>Begins to use spoon and fork</li><li>Bites through a variety of textures</li></ul>	 <p>Toddlers need a daily variety of nutritious foods from all the food groups. Eat the rainbow of fruit and veggies — a variety of colors helps provide a variety of nutrients and helps limit sodium from salty snacks. Meats, eggs, whole grains, dairy, and toddler safe forms of nuts and seeds are important for protein, vitamins, and minerals.</p>

Special instructions:



# Listo para comida sólida

## Una guía para empezar con sólidos



### ¡Empiece con la alimentación!

A la mitad del primero año de vida aproximadamente, un bebé necesita el hierro de las comidas, especialmente cuando son amamantados. Los cereales fortificados con hierro y la carne ayudan a dar este importante nutriente que ayuda a que su bebé crezca saludable y desarrolle su cerebro.

### ¿Cuándo está listo su bebé para la comida sólida?

- Controla la cabeza
- Se lleva objetos a la boca
- Se sienta con ayuda o soporte
- Se muestra interesado en su comida

La American Academy of Pediatrics recomienda amamantar exclusiva y aproximadamente los primeros 6 meses. No ofrecer comida sólida antes de los 4 meses, pero no se recomienda esperar hasta después de los 6 meses. La mayoría de los bebés están listos alrededor de los 6 meses. Hable con su pediatra para estar seguro de que su hijo está listo en su desarrollo antes de comenzar con la comida sólida.

### Consejos para tener éxito en la experiencia de la primera comida sólida

Para los primeros intentos de comida sólida, escoja un momento del día en que su bebé está de buen humor, totalmente despierto y con un poco de hambre. Puede amamantar un poco o darle fórmula antes de los sólidos para que no esté incómodamente hambriento.

Asegurarse de que el bebé esté bien sentado y asegurado en una silla para comer o en una silla alta. Use una cuchara suave con punta de goma. Empiece guiando la cuchara hacia la boca del bebé con su mano y la mano del bebé juntas en la cuchara.

Las primeras veces que su bebé intente tragar comida sólida, puede ser incómodo y necesitar práctica. Si rechaza las comidas, ofrecer unas cucharadas más. Disfrute viendo a su bebé aprender algo nuevo: cómo comer comida sólida.

### Estrategia para empezar a comer sólidos a los 4 o 6 meses

#### Primeros días:

Mezcla de los cereales para la primera alimentación del bebé, mezcle 1 cucharada de cereal con 4 o 5 cucharadas de leche materna o fórmula. Este sabor familiar ayuda a que el bebé acepte el nuevo sabor del cereal.



Los cereales infantiles enriquecidos con hierro favorecen el crecimiento saludable del bebé y su desarrollo cerebral. Empiece con una estrategia de cereal de granos para bebés:

- Cereal de avena
- Cereal de trigo integral

#### Después de unos días:

Introduzca 1 comida nueva de cualquier grupo el orden no importa. Controle si tiene alergias, espere aproximadamente 3 días para ver cualquier reacción. Aumente la cantidad de comida gradualmente, para permitir que su bebé aprenda a tragar sólidos.



Continúe con el cereal y agregue frutas y vegetales:

- Manzana
- Guisantes
- Banana
- Calabaza
- Zanahoria
- Batata

#### En las siguientes semanas:

Presentar una variedad de comida es la clave para mostrar a su bebé nuevos gustos, sabores y texturas. Durante este tiempo, para la mayoría de los bebés, ya no es necesario evitar las comidas con alérgenos. Hable con su pediatra sobre cómo presentar las comidas frecuentemente alergénicas. Podría tomar hasta 10 intentos para que su pequeño disfrute de una nueva comida. No se dé por vencido, y siempre presente nuevas comidas con una sonrisa y una voz feliz.



Puede ofrecerle comida sólida 2 o 3 veces al día:

A medida que avanza, mezcle los cereales infantiles con los purés favoritos de su bebé para conseguir una nueva textura más espesa.

Instrucciones especiales:



Gerber

# ¡Haga que cada bocado cuente!

## La hora de la comida es su tiempo juntos

La hora de la comida es un momento de unión y el momento perfecto para obtener más información sobre el apetito de su bebé.

Descubrirá si es aventurero o precavido; está hambriento o saciado. Todo esto ayudará a alimentarlo de la mejor manera. Se conoce como "alimentación reactiva" y ayuda a adquirir hábitos de alimentación saludable.

Siga las indicaciones de su bebé

Preste atención a las señales de hambre y saciedad del bebé para que sepa cuándo empezar y dejar de alimentarlo. Las investigaciones muestran que, los bebés saben cuánto necesitan. Y ellos lo dicen de muchas maneras: sonriendo, acercándose a la cuchara y abriendo la boca con avidez.



Señales de que su bebé está satisfecho

✓ Voltea la cabeza

✗ Se aleja de la cuchara

✗ Empuja la cuchara

✗ Sacude la cabeza diciendo "no"

✗ Se rehusa a abrir la boca

✗ Escupe la comida

## Más allá de las primeras comidas: establezca hábitos saludables de por vida

Señales de preparación para las siguientes etapas	¡Como hacer que cada bocado cuente, en cada etapa!
<p><b>Se sienta: más de 6 meses</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se sienta independientemente</li><li>• Levanta y detiene pequeños objetos en sus manos</li><li>• Busca una cuchara cuando tiene hambre</li><li>• Utiliza el labio superior para ayudar a quitar la comida de la cuchara</li></ul>	 <p>Al sentarse necesitan nutrientes densos, comidas complementarias que ayuden a aportar hierro a la dieta, como cereal de bebé y carne. Con el visto bueno de su médico puede ofrecer comidas como el maní y el huevo, en formas seguras para el bebé una vez que coma comidas sólidas variadas.</p>
<p><b>Gatea: más de 8 meses</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gatea con el estómago levantado del piso</li><li>• Se puede jalar para levantarse</li><li>• Empieza a alimentarse por sí mismo con los dedos</li><li>• Comienza a usar la mandíbula para masticar comida</li></ul>	 <p>Al gatear aprenden de las diferentes texturas y levantan comida para alimentarse por sí mismos. Haga que cada bocado cuente con la comida fortificada diseñada para comer con los dedos. Anime a su bebé a consumir variedad de comidas de todos los grupos de comidas y evite agregar azúcar. Incluya comidas ricas en hierro y zinc, especialmente si lo está amamantando.</p>
<p><b>Niños pequeños: más de 12 meses</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se para solo y comienza a caminar solo</li><li>• Se alimenta fácilmente con los dedos</li><li>• Comienza a usar la cuchara y el tenedor</li><li>• Muerde a una variedad de texturas</li></ul>	 <p>Los niños pequeños necesitan variedad de comidas nutritivas diariamente de todos los grupos de comidas. Comer el arco iris de frutas y vegetales, la variedad de colores ayuda a dar una variedad de nutrientes y ayuda a limitar el consumo de sodio de los snacks salados. Las carnes, huevos, granos enteros, productos lácteos, las nueces y semillas en forma segura son importantes para recibir proteínas, vitaminas y minerales.</p>

Instrucciones especiales: