

## 6 至 12 個月大嬰兒的健康飲食 Healthy Eating for Babies Age 6 to 12 Months

在孩子兩歲大以前，母乳是最佳的奶類選擇。不喝母乳的寶寶應該飲用市面上購買的配方奶。

### 何時開始吃固體食物

當寶寶約 6 個月大，

- ✓ 可以坐在嬰兒高椅上及身體可以向前傾
- ✓ 可以抬起頭部
- ✓ 會看著匙子並對著它張開嘴巴
- ✓ 可以把頭轉開，讓您知道他已吃飽

### 給他吃什麼

給寶寶吃各種不同味道和質地的食物，讓他可以學習跟家人吃一樣的食物。

### 何時及在何處給他食物

當家人在進餐時，讓寶寶也跟家人一起同場進食。

### 給多少食物

您的寶寶知道要吃多少。寶寶的胃口可以天天不同，這是正常的。切勿強迫寶寶進食。

- 吃飽後，寶寶將合上嘴巴、把頭轉開或推開食物。
- 若寶寶仍然肚餓，他將在您給他食物時張開嘴巴。

### 快樂用餐的小貼士

寶寶喜歡自己吃東西。

給寶寶小塊的食物，讓他學習把食物撿起來，然後放進嘴裡。

給寶寶一個小匙子。

把食物放在桌上，但不放其他會令他分心的物件。

預計會弄至一團糟，這是學習進食的一部份。



### 避免吃什麼

這些食物可以致病，不應給嬰兒進食：

- ✗ 蜜糖
- ✗ 生芽菜，例如苜蓿(alfalfa)、綠豆芽(mung)及豆芽
- ✗ 未經低溫消毒處理的果汁和牛奶
- ✗ 生或未煮熟的蛋、肉類、家禽、魚和海鮮

### 有關花生醬

大部份寶寶在 6 個月大起便可以開始試吃花生醬，這包括患有輕微或中度濕疹的嬰孩，或其父母或兄弟姊妹已確診患有濕疹、食物過敏或花粉症等過敏症狀的嬰孩。

開始試吃花生醬時，先將 15 毫升 (1 湯匙) 的滑花生醬加入 15 毫升 (1 湯匙) 暖水 (市內的水喉水也可以) 中，拌勻至軟滑無粒狀，再將之拌入 30 毫升 (2 湯匙) 已弄好的嬰兒麥片。寶寶想吃多少便給多少。

如果寶寶有嚴重濕疹或對蛋有過敏，請先向您的醫生查詢，才讓他試花生醬。

### 作嘔

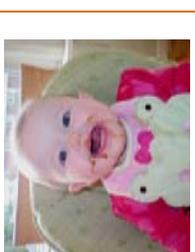
寶寶在學習吃不同質地的食物時出現作嘔是正常的。作嘔與哽咽窒息是不同的。

### 有關哽咽窒息的安全

寶寶進食期間您須坐在他的身旁，切勿讓他獨自進食；寶寶被扣在汽車座椅上時給他食物也是不安全的。

可導致哽咽窒息的食物：

- ✗ 爆米花
- ✗ 糖果
- ✗ 整粒葡萄
- ✗ 小蕃茄
- ✗ 硬的和生的蔬菜如胡蘿蔔和西芹
- ✗ 果仁或大粒的種子
- ✗ 團狀黏狀的果仁醬
- ✗ 熱狗香腸
- ✗ 棉花糖

約 6 個月大	7 - 8 個月大	9 - 12 個月大
<p>每日給 2 至 3 次固體食物。 給搗爛或剝碎了的的食物。</p> <p>您的寶寶是透過觀察您而學懂如何進食的，因此跟寶寶同桌一起進餐。</p> <p>開始時先試吃<b>高鐵質</b>的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 全熟且剝碎了的肉、家禽或魚（用母乳或烹調水弄濕食物）</li> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 搗爛了的熟蛋（蛋白和蛋黃）</li> <li>• 搗爛了的豆類食品，例如豆、小扁豆或豆腐</li> </ul> <p>寶寶吃了高鐵食物後，即可給他：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 搗爛的熟菜</li> <li>• 搗爛的無皮水果</li> <li>• 果仁醬混入嬰兒麥片*</li> </ul> <p>*若寶寶有嚴重的濕疹或蛋過敏，請先向您的醫生查詢，才讓他試吃花生醬。</p>	<p>每日給 2 至 3 餐和 1 至 2 次小食。 從家人的食物中給寶寶搗爛和切成小塊的軟身食物。</p> <p>每日給他吃兩次或以上高鐵質的食物，例如肉、家禽、魚、蛋、豆類或嬰兒麥片。</p>  <p>“我跟寶寶一起進餐，他也就學懂如何進餐。”</p> <p><b>肉類和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將煮熟的雞、魚、肉或蛋（蛋白和蛋黃）切得很碎</li> <li>• 豆類（豆、小扁豆）或豆腐</li> <li>• 果仁醬混入嬰兒麥片</li> </ul> <p><b>穀類產品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 燕麥圈麥片</li> <li>• 小塊的烤麵包、餅乾、意大利麵食</li> <li>• 煮熟了的穀類食物如米飯或藜麥</li> </ul> <p><b>蔬菜和水果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 搗爛或切成小塊的軟身蔬菜（將硬身的蔬菜煮至軟身。）</li> <li>• 搗爛或切成小塊的軟身水果（除去堅硬的果皮和果核。）</li> </ul> <p><b>奶品和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 少量芝士或酸乳酪</li> </ul>	<p>每日給 3 餐和 1 至 2 次小食。 從家人的食物中給寶寶切成小塊的軟身食物。</p> <p><b>肉類和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的煮熟的雞、魚、肉或蛋（蛋白和蛋黃）</li> <li>• 豆類（豆、小扁豆）或豆腐</li> <li>• 果仁醬（薄塗一層）</li> </ul> <p><b>穀類產品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 燕麥圈麥片</li> <li>• 小塊的烤麵包、餅乾、意大利麵食</li> <li>• 煮熟的穀類食物如米飯或藜麥</li> </ul> <p><b>蔬菜和水果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的軟身蔬菜</li> <li>• 小塊的軟身水果</li> </ul> <p><b>奶品和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 酸乳酪、茅屋芝士(cottage cheese)</li> <li>• 小塊的硬芝士</li> </ul> <p>待寶至 9 至 12 個月大且每天都有進食各種不同含豐富鐵質的食物後，才給他喝全脂牛奶 (3.25%)。</p> <p><b>註：</b> 12 個月大後，嘗試每天給寶寶喝約 500 毫升奶。喝得太多奶或果汁會令寶寶因太飽而不吃高鐵質的食物。</p>
<p>每日給 2 至 3 次固體食物。 給搗爛或剝碎了的的食物。</p> <p>您的寶寶是透過觀察您而學懂如何進食的，因此跟寶寶同桌一起進餐。</p> <p>開始時先試吃<b>高鐵質</b>的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 全熟且剝碎了的肉、家禽或魚（用母乳或烹調水弄濕食物）</li> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 搗爛了的熟蛋（蛋白和蛋黃）</li> <li>• 搗爛了的豆類食品，例如豆、小扁豆或豆腐</li> </ul> <p>寶寶吃了高鐵食物後，即可給他：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 搗爛的熟菜</li> <li>• 搗爛的無皮水果</li> <li>• 果仁醬混入嬰兒麥片*</li> </ul> <p>*若寶寶有嚴重的濕疹或蛋過敏，請先向您的醫生查詢，才讓他試吃花生醬。</p>  <p>“我的寶寶很享受跟家人一起進餐。”</p> <p><b>註：</b> 繼續每天給吃母乳的寶寶 400 IU 維他命 D 補充劑。</p>	<p>每日給 2 至 3 餐和 1 至 2 次小食。 從家人的食物中給寶寶搗爛和切成小塊的軟身食物。</p> <p>每日給他吃兩次或以上高鐵質的食物，例如肉、家禽、魚、蛋、豆類或嬰兒麥片。</p>  <p>“我跟寶寶一起進餐，他也就學懂如何進餐。”</p> <p><b>肉類和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將煮熟的雞、魚、肉或蛋（蛋白和蛋黃）切得很碎</li> <li>• 豆類（豆、小扁豆）或豆腐</li> <li>• 果仁醬混入嬰兒麥片</li> </ul> <p><b>穀類產品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 燕麥圈麥片</li> <li>• 小塊的烤麵包、餅乾、意大利麵食</li> <li>• 煮熟了的穀類食物如米飯或藜麥</li> </ul> <p><b>蔬菜和水果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 搗爛或切成小塊的軟身蔬菜（將硬身的蔬菜煮至軟身。）</li> <li>• 搗爛或切成小塊的軟身水果（除去堅硬的果皮和果核。）</li> </ul> <p><b>奶品和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 少量芝士或酸乳酪</li> </ul>	<p>每日給 3 餐和 1 至 2 次小食。 從家人的食物中給寶寶切成小塊的軟身食物。</p> <p><b>肉類和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的煮熟的雞、魚、肉或蛋（蛋白和蛋黃）</li> <li>• 豆類（豆、小扁豆）或豆腐</li> <li>• 果仁醬（薄塗一層）</li> </ul> <p><b>穀類產品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 嬰兒麥片（加強鐵質）</li> <li>• 燕麥圈麥片</li> <li>• 小塊的烤麵包、餅乾、意大利麵食</li> <li>• 煮熟的穀類食物如米飯或藜麥</li> </ul> <p><b>蔬菜和水果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小塊的軟身蔬菜</li> <li>• 小塊的軟身水果</li> </ul> <p><b>奶品和另類選擇</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 酸乳酪、茅屋芝士(cottage cheese)</li> <li>• 小塊的硬芝士</li> </ul> <p>待寶至 9 至 12 個月大且每天都有進食各種不同含豐富鐵質的食物後，才給他喝全脂牛奶 (3.25%)。</p> <p><b>註：</b> 12 個月大後，嘗試每天給寶寶喝約 500 毫升奶。喝得太多奶或果汁會令寶寶因太飽而不吃高鐵質的食物。</p>

欲知更多詳情

• 請致電 8-1-1 向卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 的註冊營養師查詢

• 閱讀卑詩健康家庭 (HealthyFamiliesBC.ca) 網上提供的 'Toddler's First Steps'

• 閱讀 HealthLinkBC 衛生檔案 69c 'Baby's First Foods' 在菲沙衛生

局網址 (Fraser Health) 搜索 'Life with Toddlers'

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。