

餵食指南：開始吃固體食物

(Feeding Guide: Starting Solid Foods)

大部分的寶寶在 6 個月大左右可以開始吃固體食物。在開始提供固體食物的同時也要持續哺餵母乳。

鐵質以及寶寶的日常飲食

(Iron and your baby's diet)

- 6 個月大左右，寶寶需要來自固體食物中的鐵質
- 寶寶的第一份固體食物應當富含鐵質，如含鐵質的嬰兒穀片、肉類、及肉類替代品。
- 給寶寶的每一餐都要有富含鐵質的食物。

我應該給寶寶吃多少食物呢？

(How much food should I offer baby?)

- 作為父母，您的職責便是選擇給寶寶吃何種食物，以及在何時與何處餵食。而寶寶則選擇要吃多少食物。
- 一開始給予 1 至 3 茶匙 (5 至 15 mL) 的食物。
- 如果寶寶仍然表現出飢餓 (張開嘴巴)，則給寶寶更多食物。在寶寶表現出已經飽足 (閉上嘴巴或把頭轉開) 時停止餵食。

每一天每個寶寶會喜歡並吃下不同份量的食物。這僅是一份指南。

欲獲取更多資訊，請參見開始吃固體食物：6 個月大左右 (Starting Solid Foods: Around 6 Months)，網址：healthyparentshealthychildren.ca

| | 入門指引 (6 個月大左右) | 6 至 7 個月大 開始從每天 1 次給寶寶吃固體食物，然後增加至每天 3 次。 |
|------|---|--|
| 早餐 | <ul style="list-style-type: none"> • 含鐵質的單一穀類嬰兒穀片或是 • 肉類或肉類替代品 | <ul style="list-style-type: none"> • 含鐵質的嬰兒穀片  |
| 午餐 | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 每次只給寶寶 1 種新食物。過 2 天再加入下一種新食物。 </div> | <ul style="list-style-type: none"> • 含鐵質的嬰兒穀片 • 水果  |
| 晚餐 | | <ul style="list-style-type: none"> • 肉類或肉類替代品 • 蔬菜  |
| 食物質地 | <ul style="list-style-type: none"> • 從泥狀、滑順、或搗碎的食物開始，並且隨著寶寶成長以及發展出較佳的進食技巧而變化質地。 • 一旦寶寶表現出感興趣的樣子，就鼓勵他們自己進食 | |

健康食物建議

(Healthy food ideas)

蔬菜：綠花椰菜、胡蘿蔔、燈籠椒、西葫蘆、甘藷

水果：蘋果、酪梨、香蕉、奇異果、芒果、桃子

含鐵質的嬰兒穀片：大麥、燕麥、米、小麥

穀類製品：大麥、粗麥粉、義大利麵、藜麥、米飯、吐司

乳類替代品：起司、優格

肉類：牛肉、雞肉、魚肉、羊肉、豬肉、火雞肉、新鮮肉類

肉類替代品：黑豆、鷹嘴豆、菜豆、小扁豆、裂莢豌豆、蛋及豆腐

這些只是例子。要有創新想法！

- 在寶寶學習進食的過程中嚐試新食物、味道及質地。
- 寶寶可嚐試家人也喜愛的同一種健康食物。

在寶寶 1 歲之前，不要給予寶寶蜂蜜或含蜂蜜的食物。

| | 8 至 9 個月大 每天餵食固體食物 3 至 5 次。 | 10 至 12 個月大 每天提供 3 餐以及 2 至 3 次的點心 |
|------|--|--|
| 早餐 | <ul style="list-style-type: none"> 含鐵質的嬰兒穀片 水果  | <ul style="list-style-type: none"> 含鐵質的嬰兒穀片 水果 |
| 晨間點心 | <ul style="list-style-type: none"> 含鐵質的嬰兒穀片 | <ul style="list-style-type: none"> 水果 穀類製品 |
| 午餐 | <ul style="list-style-type: none"> 肉類或肉類替代品 蔬菜 起司  | <ul style="list-style-type: none"> 肉類或肉類替代品 蔬菜 優格  |
| 下午點心 | | <ul style="list-style-type: none"> 蔬菜 穀類製品 |
| 晚餐 | <ul style="list-style-type: none"> 肉類或肉類替代品 穀類製品 蔬菜  | <ul style="list-style-type: none"> 肉類或肉類替代品 穀類製品 蔬菜  |
| 夜間點心 | <ul style="list-style-type: none"> 含鐵質的嬰兒穀片 | <ul style="list-style-type: none"> 含鐵質的嬰兒穀片 水果 |
| 食物質地 | <ul style="list-style-type: none"> 質地可以是團塊狀、絞碎的、磨碎的、切丁的或柔軟/經過烹調的食物切塊。 重要的是寶寶要學著進食不同的質地。隨著寶寶成長以及發展出較佳的進食技巧而變化質地。 | |

試著磨碎硬質的水果，如蘋果，使它們容易拈起及嚼碎。

我應該給寶寶吃多少食物呢？

(How much food should I offer baby?)

- 隨著寶寶長大而慢慢增加給他們的食物份量。
- 寶寶可能吃下比您給他們的更多食物或更少。如果寶寶仍然表現出飢餓，則給他們更多食物。在寶寶表現出已經飽足時停止餵食。
- 如果您認為寶寶感覺口渴，用開口杯供給小口的飲水。

供給份量的例子：

(Examples of amounts to offer:)

| | |
|---------------|------------------------|
| 蔬菜 | 2 至 4 湯匙 (30 至 60 mL) |
| 水果 | 2 至 4 湯匙 (30 至 60 mL) |
| 含鐵質的嬰兒穀片 (調製) | 2 至 4 湯匙 (30 至 60 mL) |
| 穀類製品 | 3 至 8 湯匙 (45 至 125 mL) |
| 乳類替代品 (起司或優格) | 2 至 3 湯匙 (30 至 45 mL) |
| 肉類 | 2 至 4 湯匙 (30 至 60 mL) |
| 肉類替代品 | 2 至 4 湯匙 (30 至 60 mL) |

在 9 至 12 個月大時，可在餐食或點心時間供給寶寶 3.25% 的 (均質) 牛奶。