



# 如何餵養寶寶

(從出生到一週歲)

您將會瞭解到：

- 嶄新內容! 開始添加固體食物
- 如何添加新的食物
- 食物過敏
- 自製食物還是從商店購買食物?
- 有機食物
- 嬰兒食譜範例
- 父母與寶寶的合作

這本小冊子是約克區社區衛生服務處

(York Region Community & Health Services) 的健康開始 (Healthy Beginnings) 系列中的一部份。



Feeding Your Baby – Chinese

如需更多資料，請致電健康諮詢熱線 1-800-361-5653

作為新生兒的父母您可能會有許多問題，比如說在第一年中給寶寶餵什麼、何時餵以及如何餵。這本小冊子就是為了向“健康足月寶寶”的父母們提供關於餵養六個月到一周歲大的寶寶的實用資料。如有任何寶寶的特別需要，請致電約克區社區衛生服務處的健康資訊熱線 1-800-361-5653。



### 小於六個月

母乳是寶寶的最好選擇。母乳哺育的寶寶較少出現感染和過敏，而且出現耳部感染、腹瀉、哮喘和嬰兒猝死綜合症(SIDS)的機率較低。母乳哺育也是您與寶寶增進感情的一個極佳方法。正是由於這些原因，所以應盡可能長期地保持母乳哺育。您哺育的時間越長，就越能更好地保護您和寶寶免於患上某些疾病。



根據專家建議，加拿大所有母乳哺育的健康足月嬰兒每天都要補充 10 µg (微克)(400IU) 的維生素 D。從出生開始到一周歲為止，寶寶應從每日的飲食中攝取至少 10 µg (微克)(400IU) 的維生素 D。

如需關於母乳哺育的資料，或有關維生素 D 的簡要資料，請致電約克區社區衛生服務處的健康諮詢熱線 1-800-361-5653。

在出生後最初六個月左右，您的寶寶只需母乳或嬰兒奶粉。理想的做法是用母乳哺育您的寶寶持續一年或者更久。

如果您不採用母乳哺育，可以給您的寶寶食用含鐵質嬰兒奶粉。餵養寶寶的時候正是您跟寶寶增進感情的時候，所以要享受這段美好的時間，您可以抱著寶寶並跟寶寶說話。

如果您對如何準備，或如何給寶寶食用嬰兒奶粉方面的問題，可以向您的健康專業人士諮詢，或致電約克區社區衛生服務處的健康諮詢熱線 1-800-361-5653。

### 這僅是迅速成長期嗎？

迅速成長期通常是在寶寶大約三週、六週和三個月大時。在這些時期，寶寶可能需要更頻繁的哺乳或更多的奶粉。但這並不是寶寶需要固體食物的跡象。

### 餵食訊息

給嬰兒餵食的一條簡單的規則就是在孩子餓的時候給孩子餵食。您寶寶的食慾是最好的引導。

如果寶寶張開嘴並轉過頭來看您，或使勁地吮吸自己的手，那您就可以知道孩子餓了。哭是比較晚的顯示餓的跡象。

在您開始餵固體食物後，如果寶寶緊閉小嘴、傳過頭去時，您就可以知道孩子已經吃飽了。請注意觀察寶寶的這些訊息，當您知道孩子已經飽了時，就要停止餵食。



## 六個月

### 開始添加固體食物的原因

當您的寶寶長到六個月（26週）大時，就需要添加固體食物，以便為孩子提供生長和健康所需的營養及能量。到了六個月大時，寶寶仍需要母乳或嬰兒奶粉，而且需要更多卡路里、鐵質和其它營養。直到一歲，母乳或嬰兒奶粉仍是寶寶最重要的食物。

當開始添加固體食物時，就要教孩子新的飲食方法。和寶寶一起努力，使這成為您和寶寶的一段有意義的經歷。

### 為什麼我們現在說“在六個月大時開始添加固體食物？”

您可能會從許多人那裏得到關於如何餵養寶寶的不同建議。這本小冊子是根據加拿大衛生部 Health Canada 的新生嬰兒餵養指導[2004年11月]製作的。

其中一條指引是：“對於健康足月的嬰兒，建議出生最初六個月只進行母乳哺育，因為母乳是有助於最佳生長的最好食物。應在嬰兒六個月大時，再開始添加營養豐富的固體食物，特別要注意鐵質的補充。但同時仍要繼續進行母乳哺育，直至兩歲及兩歲以上。”

儘管有過去的慣例，但沒有任何依據說嬰兒在四個月大以前是需要開始添加固體食物的。但大多數嬰兒到六個月大時才需要固體食物。如果您不確定是否可以為寶寶添加固體食物，可以向您的健康專業人士諮詢。

### 是否可以為您的寶寶添加固體食物了？

當您確信寶寶可以消化固體食物，並且具有能夠吃新食物的本領和興趣時，您就可以為寶寶添加固體食物了。

注意觀察本頁中所列的可以為寶寶添加固體食物的跡象。另外，您可以看看寶寶在進食行為上的變化。如果您注意到寶寶想要更多的母乳或奶粉（與生病、長牙或日常生活的變化無關），並且這種情況持續超過四天時，那您就可以嘗試給您的寶寶餵固體食物了。

### 可以為您的寶寶添加固體食物的跡象

當嬰兒具有以下的能力時，您就可以開始用細小的茶匙餵食固體食物了：

- 只需很少的支撐就可以坐起來
- 可以把頭抬起來
- 當用茶匙給孩子餵食時，能夠張大嘴來吃。
- 當寶寶吃飽時，他會自己轉過頭去使您知道他已經不餓了。
- 可以更好地控制自己的舌頭，而不會將食物從嘴裡推出來
- 可以用嘴脣把食物從匙中拿走
- 對您吃的東西表示有興趣

### 開始添加固體食物

一旦您的寶寶表現出可以嘗試固體食物的跡象，您就可以：

- 在餵母乳或奶粉後餵食一些固體食物。
- 當寶寶精神充沛時，可餵食一些固體食物。
- 在餵食固體食物時，讓寶寶坐直，比如坐在嬰兒高腳椅上。
- 用茶匙餵固體食物，因為用茶匙吃東西對於寶寶是一項新的本領
- 開始時，先餵食一種含鐵質的嬰兒米糊（穀類食品，infant cereal）

- 要在這種新的米糊(穀類食品, infant cereal) 連續餵食了三到四天後, 才可嘗試另一種新的食物
- 可以將米糊(穀類食品; infant cereal) 與母乳或奶粉混合成糊狀一起餵食, 除非這種米糊(穀類食品; infant cereal) 已經含有奶粉或牛奶(這時您只需加一些水)
- 最初時, 可以把固體食物搗碎後再餵食。以後隨著寶寶的長大, 食物不用太碎

### 餵食多少固體食物？

- 先從少量開始, 比如一茶匙乾米糊 (穀類食品; infant cereal)
- 逐漸添加米糊 (穀類食品; infant cereal) 的份量, 直到每天半杯乾米糊(穀類食品; infant cereal), 分兩次餵食。這可能需要幾週時間
- 讓寶寶引導您。寶寶將通過轉過頭去、推開茶匙或閉上小嘴, 來告訴您已經飽了或不餓了。

準備好會弄成一片亂糟糟吧! 嬰兒在吃東西的時候會使用自己的五種感覺。這就是嬰兒如何來發現顏色、香味、質地、聲音以及得到樂趣——尤其當食物掉到地上時更開心!

### 按時餵食

在第一年中, 母乳或嬰兒奶粉提供了寶寶生長發育所需的大部分營養。由於這是寶寶飲食中最重要的部分, 所以應在每餐餵食固體食物之前餵一些母乳或奶粉。這將確保寶寶可以獲取他們所需的營養和流質食物。

然而, 一些寶寶不是馬上就想吃固體食物的。在這種情況下, 試等 15-20分鐘後再餵固體食物。在餵母乳或奶粉後, 不要等太長時間再餵固體食物。這可能會推遲下一次餵食母乳或奶粉的時間。如果先餵固體食物, 或餵固體食物的時間太接近下一次的餵食時間, 那麼寶寶吃奶的時間就可能減少, 或只能喝較少的母乳或奶粉。這可能會引起諸如便秘、減少母乳產量及生長遲緩等問題。

這本小冊子中所編製的嬰兒食譜範例, 是幫助父母決定餵食寶寶的時間及份量。讓寶寶自己決定吃多少。如果您在餵食固體食物時, 寶寶不吃或只吃幾匙, 那也不是太大的問題。

### 餵食的安全小提示：

- 不要把寶寶的茶匙放進您嘴裏, 然後再放進寶寶的嘴裏。在同時餵食幾個孩子時, 每人要使用單獨的茶匙。共用茶匙意味著將細菌傳播
- 寶寶在吃東西的時候, 要看著寶寶。有時嬰兒會對新食物產生嘔吐或噁心的反應, 這是正常現象。嬰兒嘔吐是為了避免噎著, 這並不是噎食。
- 在第一年中, 不要給寶寶喝蜂蜜。蜂蜜可能會引起肉毒中毒 (一種食物中毒)。檢查食物標籤, 確認您為寶寶選擇的食物中不含蜂蜜。
- 每次餵食後, 用乾淨的布擦拭寶寶的牙齦和牙齒。

如需有關保護您寶寶的牙齒的簡要資料, 請致電約克區社區衛生服務處—牙科服務, 電話：905-895-4512 或 1-800-735-6625.

### 父母與寶寶合作小提示

用餐時間弄得一團糟是很正常的。通過玩食物, 寶寶們瞭解食物的質地、味道、顏色以及喜歡和不喜歡哪些食物。給您的寶寶圍一個圍兜並且在嬰兒高腳椅下放一張塑膠布, 這將幫助您在餐後清理。寶寶們喜歡研究自己的食物——這是孩子的學習方式。

## 食物過敏

為觀察嬰兒有無過敏反應，最好每次只添加一種單一成分的食物，少許份量，每次一款新食物，連續餵食三到四天。

過敏反應的症狀包括腹瀉、嘔吐、皮疹或蕁麻疹、嘴唇、舌頭或臉部腫脹等。嚴重的過敏反應的症狀包括呼吸困難，這就需要馬上進行緊急救護。

如果您在給寶寶餵食一種食物後，發現寶寶出現其中某一種症狀，應停止餵食這種食物。過敏反應消失後，您就可以嘗試另一種食物。但在重新開始餵食那種引起過敏反應的食物之前，請向您的健康專業人士諮詢。

如果嬰兒的父母或兄弟姐妹有過敏症，那麼嬰兒就有對食物過敏的風險。如果您懷疑您的寶寶有對食物過敏的可能，那麼在添加固體食物之前，請向您的健康醫護人員諮詢。

對於沒有食物過敏可能性的嬰兒來說，在第一年中就可以添加所有的食物，但蛋白、堅果果仁和花生除外。如果您的寶寶確實會對某種食物過敏，那就要確保所有照顧寶寶的人都知道這種過敏症。

## 嬰兒的成長需要鐵質

鐵質對嬰兒的生長和大腦發育都很重要。為了確保您的寶寶能夠獲取足夠的鐵質，出生後最初六個月只進行母乳哺育，或者如果餵食奶粉的話，餵食含鐵質嬰兒奶粉。

嬰兒到六個月大時需要更多的鐵質。餵食含鐵質嬰兒米糊(穀類食品; cereal) 可以有助於達到嬰兒成長中所需的鐵質。

如果您的寶寶不喜歡米糊(糊穀類食品; infant cereal )那您可以餵食一些含有鐵質的肉類，或向您的健康專業人士諮詢有關鐵質的其它來源

## 父母與寶寶合作小提示

您與您的寶寶就像一個團隊。

- 作為父母的責任就是決定讓您的寶寶吃什麼
- 寶寶則負責決定吃多少。

可以讓寶寶坐在嬰兒高腳椅中與家庭成員同桌用餐。這是您樹立健康進食習慣的榜樣，以及跟您的寶寶交流的一個極好的機會。

應創造安全、愉快和安靜的用餐時間。用餐時間壓迫寶寶進食會對您的寶寶造成其它問題，比如吃得不夠多或吃得過多





## 六至九個月

當您給寶寶添加固體食物時，應連續三到四天餵食同一種新的食物後，方可開始餵食另一種新的食物。剛開始可以在各組食物之間交替。

當您的寶寶開始用自己的手指拿東西時，您就可以嘗試給他們餵食剝碎的成人食物了。由食物質地上的改變可以讓寶寶學習如何咀嚼，儘管他們還沒長牙。

如果您在第一次餵一種新食物時被寶寶拒絕了，那就過幾天再餵。為了弄清您的寶寶是否確實不喜歡那種食物，可以多餵幾次。當餵食新的食物時，寶寶會做出奇特的表情。但這並不意味寶寶不喜歡它，只是說明寶寶意識到它是一種新的食物

寶寶的食物中不需要添加任何鹽、糖、香料、人造牛油或牛油。檢查玻璃瓶裝嬰兒食物中是否包含這些成分，並且要避免餵食含有這些成分的食物。

當您的寶寶長出第一顆牙齒後，應當用一個軟的小牙刷輕輕地刷寶寶的牙齒，每天至少兩次。

### 穀類食物

在開始餵食混合穀類食品之前，先餵只含一種穀類的嬰兒米糊(穀類食品:infant cereal)，比如米、大麥和燕麥片。在嘗試不同的穀類米糊之間也可以嘗試其它的食物 可以在米糊中摻一點蔬菜或水果

一些嬰兒米糊(穀類食品:infant cereal)也可以與其他食物混合，比如酸乳酪和水果等。等到您的寶寶已經嘗試過酸乳酪和水果後再將它們加入米糊(穀類食品:cereal)

當寶寶約八個月大的時候，您就可以餵食一些面包皮、烤吐司片、烤餅、麵條、皮塔餅、米飯、印度烤餅、饅頭、小穀類圈(o-shaped cereal) 和無鹽餅乾。

### 蔬菜和水果

在餵食米糊(穀類食品:Cereal)後的任何時間即可開始餵食蔬菜和水果。開始時要搗碎，然後慢慢變成剝碎的食物 選擇各種蔬菜，但儘量不要受您自己的喜好限制。多點創意，可以吃一些如甜菜、苦瓜、青菜、西蘭花、芹菜、菜心、茄子、芥蘭、黃秋葵、土豆(馬鈴薯)、菠菜、蕪菁或冬瓜等的蔬菜。寶寶吃的蔬菜必須煮熟

通常要先餵蔬菜再餵水果，因為一些寶寶習慣於水果的甜味，那他們就可能不喜歡蔬菜的味道。然而，這也因人而異。給您的寶寶餵食各種水果，比如蘋果、杏子、鱷梨、香蕉、漿果、櫻桃、柑橘片、芒果、甜瓜、桃子、梨、李子和鳳梨等。

### 肉類及其它食物

肉類是寶寶獲取鐵質的一個很好的來源。

您可以給寶寶餵食煮熟的雞肉、牛肉、火雞肉、羊肉、豬肉、魚肉、蛋黃、搗碎的豆腐和豆類，比如小扁豆或腎形豆。開始時要徹底絞碎或搗碎，再漸漸餵食一些絞碎的肉類，然後是小片的嫩肉

蛋白是高過敏性食物，所以要等寶寶十二個月大時才可餵食蛋白。

### 奶類製品

現在您可以給寶寶餵食軟乳酪(芝士)、新鮮乳酪(芝士)或酸乳酪。然而，建議您等到寶寶九到十二個月大時才用牛奶代替奶粉。

繼續根據寶寶的飢餓訊息而不是設定的時間表來哺乳。

## 閱讀食品標籤

嬰兒米糊(穀類食品:Cereal) 和罐裝嬰兒食物必須在標籤上列出成份表。這些成份按照重量從多到少列出。這意味著表中前幾項成份在成品中佔了大部份的重量。比如，一罐蔬菜和牛肉的成份表中的第一項是蔬菜，而牛肉配蔬菜的成份表中的第一份則應是牛肉。

## 選擇自製寶寶食物或從商店購買寶寶食物？

### 自製寶寶食物

- 花費少
- 您可以改變食物的質地
- 您可以給寶寶餵食更多種類食物



關於如何製作您的寶寶食物的小冊子,請致電約克區衛生服務處的健康諮詢熱線 1-800-361-5653。

### 從商店購買寶寶食物

從商店買來的嬰兒食物只能提供有限的食物選擇,而且這些嬰兒食物可能含有不需要的成份。在您購買之前,必須仔細閱讀標籤。

當您打開瓶裝嬰兒食物時,要確保您聽到“砰”的聲音。如果您沒有聽到砰的聲音,將這瓶食物退還給商店,因為用它來餵養您的寶寶是很不安全的。

將瓶中的食物倒在小碟子上,讓寶寶吃碟子上的食物,除非寶寶能將食物全部吃完,否則不要直接用盛裝食物的容器餵寶寶。這因為茶匙會將唾液及細菌混回食物內及將食物弄壞。

如果寶寶無法將食物吃完,記得要把瓶蓋蓋好,存放在冰箱內。但最多只能放三天。

您會發現,瓶裝嬰兒食物標籤上的建議年齡與這本小冊子中所提供的建議年齡會有所差異。這會使您在選擇餵食哪瓶食物時感到困惑。如果您有疑問,可致電約克區衛生服務處的健康諮詢熱線尋求幫助。

電話: 1-800-361-5653

## 有機食物是否對您的寶寶合適？

給您的寶寶購買有機食物是個人的選擇。有機食物對寶寶是安全的,但是它們提供的營養並不比非有機食物多,而且它們更貴。

莎拉 ( Sarahi ) 的食譜範例 - 7 至 8 個月大

第一次餵食	早晨	中午	黃昏	睡覺時間
	嬰兒米糊 (穀類食品; cereal)	蔬菜	嬰兒米糊 (穀類食品; cereal)	
			水果	

在兩餐之間或餵固體食物之前,給莎拉餵母乳或奶粉,並且可能在半夜醒來時餵母乳。



## 9 至12個月

在大約九個月大時, 寶寶就可以開始吃一些軟的、大小適合寶寶咬的成人食物了。雖然在餐桌食物上有少許香料或香草對餵食寶寶沒有關係, 但是還應繼續儘量避免在寶寶的食物中加鹽或糖。

因為嬰兒成長非常快, 寶寶食物中的脂肪需求量要比成人食物中的脂肪含量高, 這意味著當您為寶寶選擇食物時, 您可以選擇全脂食物。

應鼓勵寶寶自己吃東西。可以提供一些寶寶可以拿取, 而且容易咀嚼的食物。在寶寶的高腳椅托盤上放一些小片的食物, 讓寶寶選擇自己想要吃的東西。

### 父母與寶寶合作小提示

在這個年齡自己吃東西是很重要的。讓您的寶寶試著自己用茶匙或餐叉吃東西。剛開始不要期望寶寶會把很多食物送進嘴裏。但是寶寶可以學得很開心！

從九至十二個月開始, 您就可以幫助寶寶嘗試大部分的成人食物了。可以提供下列食物, 以及之前提到的給六至九個月大寶寶的食物, 比如用手拿取的食物：

### 穀類食物

- 軟的穀類食物, 比如小圓麵包、米飯、麵條、義大利面和玉米粉薄餅等。

### 蔬菜和水果

- 軟、煮熟和切成適合寶寶咬的大小蔬菜
- 軟的、成熟的、去皮的新鮮水果或浸在水或果汁中的罐裝水果
- 切成 1/4 粒大小的葡萄
- 磨碎的蔬菜比如胡蘿蔔或黃瓜

### 肉類及其它食物

- 小片的肉類、雞肉、牛肉、小羊肉、豬肉、魚肉、蛋黃和豆腐
- 腎形豆、小扁豆和搗碎的鷹嘴豆
- 儘量少用加工過的肉類, 比如香腸或維也納小香腸

## 達維什 (Darwish) 的食譜範例 - 10 個月大

	早餐	小食	午餐	小食	晚餐
奶類 製品	餵母乳	餵母乳白軟芝士	餵母乳	餵母乳	用啜啜杯(sippy cup)盛載全脂牛奶
穀類食物	米糊 (穀類食品)		小義大利面 (碎麵條)	饅頭	糙米
蔬菜和水果	煮熟的杏子		大小適合寶寶咬的鱈梨片	柑橘片	磨碎的胡蘿蔔
肉類及其它			搗碎的鷹嘴豆		碎羊肉

需要根據寶寶的飢餓訊息，而不是設定的時間表給寶寶餵母乳或奶粉。在兩餐之間還要給達維什餵母乳，並且可能在晚上醒來時給他餵母乳。

### 奶類製品

- 軟芝士、碎片芝士、新鮮芝士產品、酸乳酪白軟芝士和乳清芝士
- 由於寶寶需要更多的脂肪，所以要挑選脂肪含量較高的食物
- 當您的寶寶在吃加拿大健康飲食指南 ( *Canada's' Food Guide to Healthy Eating* ) 中所提供的四組食物中的各種食物時，您可以給寶寶喝全脂牛奶 ( 3.25% M.F. )
- 母乳哺育的寶寶可能對牛奶不感興趣，那要到再長大一點或快到斷奶的時候才會喜歡喝牛奶

### 嬰兒飲料

嬰兒只需喝母乳嬰兒奶粉或偶爾喝一些水  
豆製或米製飲料不能代替寶寶從母乳或嬰兒奶粉中獲取的卡路里或營養。



汽水、果汁飲料、運動飲料、咖啡或清涼茶 ( 諸如洋甘菊 ) 都不適合嬰兒。這些飲料不僅不能滿足嬰兒的營養需要，而且對寶寶的健康有害

您無需給寶寶餵食果汁。果汁只能填飽寶寶的肚子，它不含母乳或嬰兒奶粉所提供的重要營養。如果您一定要餵果汁的話，那麼只能是相當少量的果汁，以便確保您的寶寶能喝足夠的母乳或嬰兒奶粉。

從六個月開始，您就可以幫助寶寶學習如何從杯子中喝東西。到了一歲的時候，您的寶寶就能夠從杯子中喝全脂牛奶、果汁和水。儘量只在正餐和吃小食(零食)的時間餵那些飲料。這些措施都將有助於保護寶寶的牙齒健康。

### 第一年的第一次檢查

到了一歲，確保您寶寶的牙齒由牙醫或牙齒衛生保健師檢查一次。

## 噎食

可能引起噎食的食物是固體食物，這些食物會堵住寶寶的呼吸道。請留意：

- 小的或圓的食物，比如香腸、葡萄、堅果和橄欖（要把這些食物切成小片）
- 止咳藥片、口香糖、棗味糖（軟糖）和小杯果凍食物
- 爆米花和玉米片
- 有核水果，比如櫻桃或荔枝
- 光滑且黏性的食物比如茶匙上的果仁奶油或花生醬
- 大西米

如需更多有關噎食危險的資料，請致電約克區社區衛生服務處的健康諮詢熱線。電話 1-800-361-5653。

## 書籍與網址

- 寶寶美食 ( Better Baby Food ) 作者 Daina Kalnins, Joanne Saab. Robert Rose Inc. 出版, 2001年
- 我的小寶貝：帶著愛與機智餵養寶寶 ( Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense ) 作者: Ellyn Satter Bull出版社, 2000年
- 給寶寶最健康的食物：從母乳到成人食物(Feeding Your Baby the Healthiest Food: From Breast Milk To Table Foods) 作者: Louise Lambert-Lagacé. Stoddart, 2000年
- 加拿大衛生部 (**Health Canada**) 網址: [www.healthcanada.ca/nutrition](http://www.healthcanada.ca/nutrition)



## 嬰兒食物建議

### 穀類食物

搗碎的細軟食物	搗碎的稠狀食物	手拿取的食物
嬰兒米糊 (穀類食品: infant cereal)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 玉米粉 (煮熟)</li><li>• 小麥糊</li><li>• 小米</li><li>• 混合的穀物嬰兒米糊</li><li>• 義大利面：大米或全麥，小粒狀 (碎麵條)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 貝果硬麵包圈 (bagel)</li><li>• 大麥 (barley)</li><li>• 麵包 (全麥) (whole wheat)</li><li>• 蕎麥 (buckwheat)</li><li>• 無鹽餅乾 (unsalted crackers)</li><li>• 無牛油烤麵包片 (dry toast)</li><li>• 法國土司或薄煎餅 (French toast or pancakes)</li><li>• 松餅 (muffins)</li><li>• 烤餅 (nann)</li><li>• 麵條 (義大利面)</li><li>• 燕麥片 (oatmeal)</li><li>• 小穀類圈 (O-shaped cereals)</li><li>• 米飯</li><li>• 米餅 (rice cakes)</li><li>• 印度烤餅 (roti)</li><li>• 饅頭 (steamed bun)</li><li>• 皮塔餅 (全麥) (pita)</li><li>• 西米 small Tapioca</li></ul>



## 奶類製品

搗碎的細軟食物	搗碎的稠狀食物	手拿取的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>牛奶蛋糕 (由蛋黃製成)</li><li>酸乳酪</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>白軟芝士</li><li>新鮮芝士</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>芝士 – 小粒狀或已磨碎</li></ul>



## 肉類及其它食物

搗碎的細軟食物	搗碎的稠狀食物	手拿取的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>蛋黃</li><li>豆腐</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>豆類：腎形豆，豆，菜豆 (浸泡、煮熟並且做成糊狀物)</li><li>小扁豆</li><li>肉類：小片嫩瘦肉煮透後再磨碎或剁碎，如牛肉 (切碎)、雞肉、魚肉、小羊肉、豬肉、火雞肉、小牛肉</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>斑豆、豇豆、鷹嘴豆 (雞豆)</li><li>小片煮透的嫩肉或魚肉</li><li>芝麻醬(無鹽)</li></ul>



## 嬰兒食物建議

### 蔬菜和水果

搗碎的細軟食物	搗碎的稠狀食物	手拿取的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>• 注意：蔬菜必須煮熟</li><li>• 蘆筍</li><li>• 豆類 ( 青的或黃的 )</li><li>• 甜菜 (beets)</li><li>• 西蘭花</li><li>• 球芽甘藍(Brussels sprouts)</li><li>• 胡蘿蔔</li><li>• 花椰菜</li><li>• 塊根芹 ( 芹菜 )</li><li>• 青豌豆</li><li>• 歐洲防風草(parsnips)</li><li>• 土豆 (馬鈴薯)</li><li>• 南瓜</li><li>• 蕪菁甘藍 (rutabaga)</li><li>• 美國南瓜(squash)</li><li>• 蕃薯 (地瓜)</li><li>• 蕪菁 (turnips)</li><li>• 義大利瓜</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 所有已列出的蔬菜和水果，搗碎成稠狀。所有蔬菜都必須煮熟。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 已列出的任何一種煮熟或生的、並已磨碎的蔬菜，加上：</li><li>• 苦瓜</li><li>• 青菜</li><li>• 捲心菜</li><li>• 玉米</li><li>• 黃瓜</li><li>• 茄子</li><li>• 茴香(fennel)</li><li>• 芥蘭</li><li>• 蘑菇</li><li>• 大白菜</li><li>• 黃秋葵 (okra)</li><li>• 烤甜椒</li><li>• 大黃 ( 煮熟 ) (rhubarb)</li><li>• 菠菜</li><li>• 蕃茄</li><li>• 煮熟的或軟的成熟新鮮水果 ( 大小適合寶寶咬):</li><li>• 漿果：黑莓，藍莓，波森莓，甘莓，覆盆子，草莓</li></ul>

搗碎的細軟食物	搗碎的稠狀食物	手拿取的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水果泥：</li> <li>• 蘋果</li> <li>• 杏子 (apricots)</li> <li>• 鱷梨 (avocado)</li> <li>• 香蕉</li> <li>• 芒果</li> <li>• 油桃 (nectarine)</li> <li>• 木瓜</li> <li>• 桃子</li> <li>• 梨</li> <li>• 大蕉 (煮熟) (plantain)</li> <li>• 李子</li> <li>• 梅脯 (煮熟) (prunes)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 櫻桃 (去核)</li> <li>• 椰棗 (去核、煮熟)</li> <li>• 無花果 (新鮮)</li> <li>• 葡萄 (切成四分之一)</li> <li>• 獼猴桃 (奇異果; Kiwi)</li> <li>• 荔枝</li> <li>• 柑橘</li> <li>• 甜瓜</li> <li>• 鳳梨</li> <li>• 葡萄乾 (在水中浸泡過)</li> <li>• 西瓜</li> </ul>

## Feeding your baby 如何餵養寶寶

建議的量僅作為參考，請根據寶寶的訊息來確定該餵多少

餵養的食物	從出生到 6個月	從 6個月到 9個月	從 9個月到 12個月
母乳哺育	根據寶寶的訊息哺乳，一天 8-12次。	根據寶寶的訊息哺乳。	根據寶寶的訊息哺乳。
奶瓶餵養	根據寶寶的飢餓訊息餵食。	根據寶寶的訊息餵食。	根據寶寶的訊息餵食。
含鐵質嬰兒米糊 其它穀類食物		先從米糊(穀類食品)開始。接著餵大麥，然後餵燕麥，然後餵混合穀物。先從一茶匙開始，再漸漸增加到 2-4湯匙，每天兩次。在八個月左右，開始添加其它穀類食物，如無牛油烤麵包片或無鹽餅乾。	繼續餵食含鐵質嬰兒米糊，2-4湯匙，每天兩次。添加普通米粉、麵包、米飯和義大利面，每天 8-10湯匙。
蔬菜水果		先從煮熟並搗碎的蔬菜開始。再漸漸餵食軟的、搗碎的、煮熟的蔬菜，每天 4-6湯匙。先從煮熟並搗碎的水果開始。再漸漸餵食搗碎的成熟水果（比如，香蕉），每天 6-7湯匙。	餵食一些大小適合寶寶咬的煮熟蔬菜，每天 6-10湯匙。餵食一些軟的、去皮去核的、並且切好的新鮮或罐裝水果（泡在水或果汁中），每天 7-10 湯匙。
奶類製品		餵食酸乳酪 (3.25% MF 或更高)、白軟芝士、新鮮芝士或碎的硬質芝士，每天 1-2湯匙。	繼續餵食酸乳酪、白軟芝士或軟芝士，每天 2-4湯匙。如果需要，再添加全脂牛奶（3.25%）。
肉類及其它食物		餵食一些熟的肉類、魚肉、雞肉、豆腐、搗碎的豆或蛋黃，每天 1-3湯匙。	餵食一些剁碎或切好的煮熟的肉類、魚肉、雞肉、豆腐、豆類或蛋黃，每天 3-4湯匙。
其它建議	寶寶在六個月大之前不需要餵食固體食物。	不能餵蛋白、堅果、花生、蜂蜜或糖或鹽。	不能餵蛋白、堅果、花生、蜂蜜或糖或鹽。

當開始一種新食物時，應從少量開始，連續 3-4 天，以觀察過敏反應。儘量餵食各種食物，不管您喜不喜歡那些食物。請根據您寶寶的訊息餵食。當寶寶餓了或是飽了的時候，他們都會告訴您。

----- 剪下此頁貼在您的冰箱上 -----

由約克區社區衛生服務處於 2008 年製作和發佈。在註明來源的情況下，未經允許即可複製。如需更多資料請致電約克區社區衛生服務處的健康諮詢熱線 1-800-361-5653 或瀏覽  
網址:[www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)。