

## 用手指自己進食的食物

用手指拿食物進食 (finger food) 是您寶寶成長發育的一個重要階段。這個階段可以教會您的寶寶自己進食。進餐時不但能讓寶寶攝取到所需的營養，也是學習新的口味和食物質感，以及發展重要技能，如咀嚼和自己進食的好時機。



對十個月後的孩子還遲遲未餵食有質感的食物也許會導致進食問題。如果您對給予您的寶寶進食手指食物沒有信心，可以先從糊狀食物和手指食物互相混合餵食開始。

### 8 至 12 個月的嬰兒

當寶寶八個月大時，許多嬰兒都能夠用手指拿東西並放進嘴裏。這是一個為您的寶寶引入手指食物的最佳時機。先從  $\frac{1}{2}$  至 1 釐米 (cm) 大小的食物開始，那樣寶寶就能容易抓到食物。嬰兒會用牙床咀嚼食物，即使您的寶寶只有幾顆牙齒，您也可以繼續給他們手指食物。當您開始讓您的寶寶過渡至進食餐桌上的食物時，嘗試給予以下的小塊食物：

#### 穀類產品

- 幹麵包片\*、薄餅(naan)\*或煎餅(roti)\*
- 無鹽餅乾\*
- 熟義大利粉\*或米飯\*
- 小穀類圈\* 如：Cheerios® 或 Nutrios®
- 穀類片餅乾\* 如：Farley Biscuit® 或 Baby Mum Mum®

\*如有可能，請選擇全穀食物

#### 蔬菜和水果

- 熟香蕉、桃子、奇異果、芒果、木瓜、覆盆子(raspberry)、草莓、甜瓜或牛油果(avocado)
- 無糖罐裝或去皮煮熟的軟蘋果或梨
- 煮熟的胡蘿蔔、番薯、青豆、西蘭花或土豆
- 切絲的蘋果、梨和胡蘿蔔

#### 牛奶及替代品

- 碎芝士

#### 肉類及替代品

- 煮熟磨碎的雞肉、火雞肉、牛仔肉、牛或豬肉
- 煮熟的肉糜捲(meatloaf)或肉丸
- 煮熟或罐裝的去骨碎魚片
- 煮熟或罐裝的豆子或小扁豆
- 切碎的熟雞蛋黃
- 豆腐塊

當您的孩子學習用手拿食物吃時，準備好會搞得一片亂糟糟的。您也許會忍不住去幫助孩子，使他們能更乾淨利索地進食，但最好還是讓孩子自己練習這項新技能。為了幫助您減少餐後清理的時間，可以在地上放一張容易清洗的墊子，並給您的孩子圍一個有接掉落食物口袋的圍嘴。進餐後，再用一塊濕布擦拭吐出物，並把孩子粘食物的手擦乾淨。

挺直坐好進餐對您孩子來說是最安全的姿勢。您也可嘗試與您孩子一起坐好進餐。樹立一個好的榜樣是教會孩子健康用餐習慣的最佳方法。

有些企業銷售的“脆香”食物並不含有太多營養價值。即使在產品名稱上表示含有蔬菜和水果，但都不是依照《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide) 標準的蔬菜和水果的份量。

## 12 個月後的幼兒

幼兒喜歡獨立。讓孩子自己動手吃東西會使他們能控制自己的進食。有些幼兒喜歡小片的食物，有些喜歡長塊的或長條，讓他們可以用手拿食物一口口吃下去。一片或一口吃的食物應該仍然是 ½ 至 1 釐米(cm)大小。您知道您的孩子最喜歡吃什麼。為了安全，在孩子進食時小心監看是非常重要的。



除了 8 至 12 個月兒童食物單上的方法以外，嘗試以下對幼兒更有挑戰性的食物：

### 穀類產品

- 英式鬆餅\*
- 皮塔餅\* 角或迷你型皮塔餅\*
- 熟義大利粉\*，如：管麵(penne)、義大利餃(tortellini) 或義大利餛飩(ravioli)
- 乾穀類片\* 如：Shreddies®
- 迷你鬆餅\*
- 薄烤餅\*

\*如有可能，請選擇全穀食物

### 蔬菜和水果

- 薄片蘋果或梨
- 橘子片
- 熟鳳梨
- 藍莓，如果太大，切成一半
- 切成一半的葡萄，或太大時切成四分之一
- 細長條生鮮蔬菜，如：黃瓜或番茄，要去皮

### 牛奶及替代品

- 芝士塊，如：莫蘇里拉芝士(mozzarella)、瑞士芝士或車達芝士(cheddar)

### 肉類及替代食物

- 任何熟軟的肉類（嘗試煮、蒸或小火烹煮，以能容易咀嚼，質地要濕軟）
- 烤雞條(chicken fingers)或烤魚條
- 罐裝薄片去骨三文魚或淡(light)吞拿魚
- 全熟炒雞蛋

### 其他可以給 12 個月後幼兒的食物

- 切成四分之一大小或長條的肉、芝士、魚沙律三明治，有或沒有面包皮都可以
- 用餐刀或嬰兒匙在一個小穀類圈(O-shaped cereal)上放一點肉或魚沙律（如三文魚）
- 法式麵包的小長條
- 煎蛋捲(omelettes)或第戎鑲蛋(devilled eggs)
- 用蘸醬，如：雛豆醬(hummus)、希臘蘸醬(tzatziki)、沙律醬、酸乳酪加在食物上。兒童喜歡邊蘸醬邊吃食物

做肉沙律的食譜：75 克或 ½ 杯任何罐裝碎肉或去骨魚肉，1 湯匙沙律醬，1 湯匙的麵包屑，2 湯匙切碎的蔬菜，如胡蘿蔔，以及 1 湯匙碎芝士。攪拌均勻就行了。

硬而小的、圓形的、光滑和粘性的、難以咀嚼的、或不曾在嘴裏很快融化的食物，都會引致嬰兒或幼兒噎食窒息。如需要更多有關噎食危險的資訊，請聯絡約克區社區及衛生服務部健康諮詢熱線(Health Connection)，電話：1-800-361-5653。

### Finger foods - Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：[www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)（2008 年修訂）。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。