

HEALTHY BEGINNINGS

一開始就自己進食

當寶寶長到六個月大的時候，就可以自己自我餵食吃一些質地不同的食物了。只能靠用勺子餵食寶寶食物軟泥的日子一去不復返了。

不僅是提供軟泥食物

當寶寶開始吃固體食物時（大概六個月大），提供不同質地的各類食物，包括食物軟泥、搗碎的食物、塊狀食物、切塊、磨碎或切碎食物，以及小塊軟質食物，這些通常被稱為手抓食物。甚至在寶寶尚未長牙之前就可以為其提供手抓食物！

研究顯示，在寶寶六個月到九個月大期間添加不同質地的食物很重要。等到九個月大以後會導致以下問題：

- 日後出現餵食問題
- 很少吃蔬菜水果

自己進食

您可以支持寶寶或幼童學會自己吃飯。

自己進食等獨立性是兒童健康發育的一個方面。當孩子抓起勺子或食物餵食自己的時候，您就能注意到這一點。

學會用勺子吃飯需要時間，而用手進食通常更加容易。

一開始，寶寶可能會把托盤上的食物抓起來口在拳里再放進嘴裡。往後，他們就能用拇指和食指捏起食物了。

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca



對於一團糟要有所準備

學會自我餵食會導致一團糟，需要孩子進行不斷的練習和您的耐心。為了幫您清理乾淨，在地板上鋪上墊子或毛巾，或者使用帶有口袋的圍兜接住掉下來的食物。進食完畢用濕布（或沐浴）幫助清理遺撒物和黏糊糊的雙手。

作嘔很正常

當為其提供新質地的食物時，孩子可能會作嘔或咳嗽，這是正常學習過程或預防窒息的一個做法。如果出現作嘔情況，請保持鎮靜。如果作嘔次數很多或情況有所惡化，請聯繫孩子的醫護人員。

為寶寶提供您自己吃的食物

調整您為其他家人提供的食物的質地。

膨化食品和米餅是鮮有營養的加工食品，不能代替健康食品。

探索手指餵食

手指食物是切塊的軟質食物，易於拿捏。除了下列食物外，您可以把自己吃的食物切成小塊。

蔬菜和水果

- 烹飪過的新鮮或冷凍蔬菜
- 無鹽罐裝蔬菜
- 成熟的軟水果或切成塊的蘋果或梨
- 水浸或果汁浸泡的罐裝水果

穀物口品

- 全麥烤麵包、烤餅、饅頭或玉米粉圓餅
- 全麥燕麥圈
- 全麥瑪芬餅、煎餅或華夫餅
- 大米、米粉或任何形狀的意粉

肉類及替代品

- 在肉湯或水裡烹熟的牛肉、羊肉、雞肉或火雞肉（包括肉碎）
- 新鮮、冷凍或罐裝魚（不帶魚刺）
- 雞蛋（例如炒蛋、煎蛋餅、法式烤麵包）
- 煮熟的或罐裝豆類以及水洗洗過的鷹嘴豆
- 硬豆腐或特硬豆腐

牛奶及替代品

- 碎奶酪或小塊奶酪

勺子餵食和手指食物相結合

如果您用勺子餵孩子，讓孩子自己拿勺子。您可以手把手地指導孩子如何把勺子放進嘴裡。

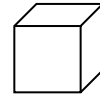
您可以同時為孩子提供手指食物和勺子餵食食物。如果孩子顯示出自己對勺子餵食不感興趣，這個時候只為其提供手指食物讓其自己進食。

降低窒息風險

為了降低窒息風險，確保食物質地柔軟且大小不能超過半釐米（1/4英吋）至一釐米（1/2英吋）。這樣的大小足以讓小手抓得住並能降低窒息風險。



½ 釐米 (¼ 英吋)



1 釐米 (½ 英吋)

隨著寶寶慢慢長大，食物大小應以一口大小並且質地柔軟。

避免提供生蔬菜等硬質食物，因為大塊食物可能會破碎而導致窒息。

從哪裡獲得更多資訊

若要瞭解更多資訊以及營養方面的更多資源，請瀏覽網站 york.ca/feedingkids

撥打電話號碼 1-866-797-0000 或者瀏覽網站 unlockfood.ca 聯繫 Telehealth Ontario 機構，免費諮詢註冊營養師。

可以在未經許可的情況下予以複製，但必須標明出處。

2016年

Self-feeding right from the start – Traditional Chinese