

# HEALTHY BEGINNINGS

## 我可以吃固體食物了（六至十二個月大） 相信我。相信我的肚子。

在我約六個月大的時候，如果我能做到以下事情，就可以吃固體食物了：

- 抬起頭
- 身體前傾地坐着
- 讓您知道我甚麼時候飽了
- 拿起食物並能試圖放進嘴裡

我會用以下行為向您表示自己有興趣吃東西

- 身體前傾，伸手拿食物
- 提供食物給我的時候，我的嘴張得大大的

當我有以下表現時，就表示自己吃飽了

- 把頭或臉轉向一側
- 嘴巴保持閉合
- 身體往後靠，遠離食物

我在進食的時候

- 我喜歡在用餐時間跟您一起坐著、說話和進餐
- 把手機、平板電腦和電視等電子產品放在一邊，以便我能專心吃飯
- 我可能喜歡用勺子吃飯或者自己動手餵食。讓我展示自己更喜歡哪種方式，因為我有可能兩種方式都想用
- 讓我自己拿著勺子。鼓勵我自己餵食

相信我能就以下情況作出決定

- 吃多少

- 從您提供的食品中選擇吃哪些
- 甚麼時候吃

您的職責就是

- 決定提供甚麼食物
- 吃飯的時候，把我放在安全的座椅上

我需要吃多種多樣的<sup>1</sup>健康食品

- 為我提供不同質地的食物，例如
  - 軟泥食物
  - 塊狀食物
  - 搗碎食物
  - 磨碎或切碎食物
  - 切絲食物
  - 煮熟的食物或切片的軟質食物
- 切記無需在我的食物中添加鹽或糖
- 只要我們都願意，繼續保持喂我母乳。您可以在為我提供固體食物前後餵我母乳
- 若進行母乳餵養，請為我每天提供400國際單位（IU）的維生素D補充劑

我每天都需要進食富含鐵的食物以幫助生長發育，這些食物包括

- 豆類（豆子、扁豆）、豆腐
- 雞蛋
- 牛肉、深色雞肉、火雞、豬肉、魚肉
- 加強鐵質的嬰兒穀物食品

**PUBLIC HEALTH**

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
**York Region**

- 柔滑的堅果醬和果仁醬薄薄地抹在烤麵包上或與其它食物混合在一起，例如花生、杏仁、芝麻
- 蔬菜水果中的維生素C能幫我吸收鐵

### 每天我都可以嘗試大部分新食物

- 試吃的順序並不重要
- 有些食物比其它食物更容易導致過敏。您在第一次為我提供這些食物時，每天僅提供一種食物，等兩天後再提供更多其它可能導致過敏的食物。這些食物包括
  - 雞蛋
  - 牛奶 一直到我長到九至十二個月大的時候再為我提供全脂（3.25% M.F.）牛奶作為主要奶源
  - 奶酪或酸奶等奶製品
  - 花生、堅果和芝麻及其醬類食品，例如花生醬、杏仁醬和塔西尼芝麻醬
  - 魚類和貝殼類
  - 豆腐等大豆製品
  - 小麥

### 如果您第一次為我提供過敏風險更高的食物

- 請在一天的早些時候為我提供這些食物，以防數個小時之後發生過敏反應
- 過敏反應如紅疹、嘔吐或腹瀉等症狀可能在我進食後24小時內某個時候發生。如果出現這些症狀，請聯繫我的醫生
- 如果我出現包括呼吸困難和喉舌腫大等嚴重的過敏反應，請立即撥打911，這種情況通常在30分鐘內發生。

### 我可以開始用水杯喝水

- 學會用水杯喝水需要時間和練習
- 飲用自來水是安全的
- 我不需要喝果汁

### 我的牙齦和牙齒需要護理

- 每天用乾淨的濕軟布清洗我的牙齦、面頰內壁和口腔上顎
- 我長出牙齒後，用柔軟的小牙刷蘸水輕輕刷洗我的牙齒，每天至少兩次
- 在我一歲生日之前，請帶我去看牙醫接受第一次檢查。定期檢查牙齒很重要

### 某些食物對我而言並不安全並可能導致窒息

- 堅硬、小塊的圓形固體食物，例如葡萄粒、生胡蘿蔔、蘋果、堅果、含核水果或熱狗
- 勺子裡的粘稠食物，例如花生醬

### 把這些食物給我做得更安全些

- 把生蔬菜磨碎或煮熟
- 把一粒葡萄切成四塊
- 水果去核
- 去除食物上的尖銳邊角

### 作嘔是很自然的

- 我在學吃新質地食物時，作嘔很正常
- 這有助於我預防窒息

### 蜂蜜可能會令我感到不適

- 等到我一歲以後，再為我提供蜂蜜，即使是烹飪或烘焙中使用的蜂蜜

如要瞭解更多資訊和資源，包括如何準備嬰兒食品的小視頻，請瀏覽網站

[york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)

撥打電話號碼1-866-797-0000或者瀏覽網站[unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)聯繫Telehealth Ontario機構，免費諮詢註冊營養師

如要瞭解少兒飢餓及飽食的信號，請觀看視頻 [Trust me. Trust My Tummy.](#)（相信我，相信我的肚子）

經皮爾區公共衛生局許可予以改編複製，2017年