

6至9個月

孩子可能會：

- 持續母乳餵養
- 握起食物放到嘴裡
- 咬下一塊食物
- 遞給她杯子時知道抿嘴來喝
- 通過在嘴裡前後左右地移動食物，嘴巴上下開合及研磨來進行咀嚼



您知道嗎

母乳依舊是您的孩子最重要的飲品。

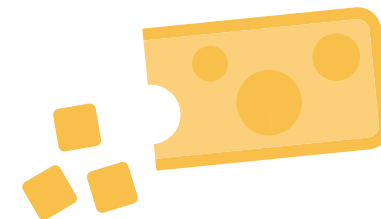


試試這些

嘗試用叉子搗碎軟質的家常食物，以替代罐裝嬰兒食品。添加水或母乳以稀軟食物，並試著將不同的食物混合在一起。

餵養建議：

- ✓ 在她6個月左右時開始引入軟質食物和手抓食物。
- ✓ 給她的家常食物中僅需添加少量的糖和鹽，或者完全不添加。
- ✓ 在哺乳之前或之後提供固體食物，取決於哪種方法更適合她。這一規律也可能隨著時間而改變。
- ✓ 從富含鐵的食物開始，然後逐漸增加更多種類。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 可以讓她用敞口杯小口抿水，但不要讓她喝太多的水。
- ✓ 逐一引入常見的過敏原。過敏原包括奶和乳製品、蛋、花生和堅果、大豆、海鮮（魚、貝類）、小麥、芝麻等。（參見[了解食物過敏](#)）
- ✓ 從少量的食物開始，並根據她的飢餓與飽足訊號增加餵食量。
- ✓ 讓她儘量練習餵自己吃飯。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見[降低噎嚥風險](#)）
- ✗ 不要給孩子吃蜂蜜或用蜂蜜製成的食物，哪怕已煮熟或經過巴氏消毒。（參見[安全健康的食物和飲品](#)）
- ✗ 避免果汁，或將每日果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。



9至12個月

孩子可能會：

- 上下咀嚼
- 五指並用撿起小塊食物
- 用雙手拿住水杯
- 使用湯匙時會轉動手腕
- 從嬰兒餐椅往下扔東西
- 想坐在大餐桌旁並試著餵自己吃飯

餵養建議：

- ✓ 坐下來與孩子一起吃飯。
- ✓ 在哺乳之前或之後提供固體食物，取決於哪種方法更適合她。這一規律也可能隨著時間而改變。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 堅持給她提供不同口感的家常食物。
- ✓ 用敞口杯盛少量的清水供她飲用。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見**降低噎嚥風險**）
- ✓ 給她提供未添加糖和鹽的家常食物。
- ✓ 鼓勵她餵自己吃飯。
- ✗ 不要給孩子吃蜂蜜或用蜂蜜製成的食物，哪怕已煮熟或經過巴氏消毒。（參見**安全健康的食物和飲品**）

12至24個月

孩子可能會：

- 用手或湯匙餵自己吃飯——雖然餵得亂七八糟
- 根據當天的情況，有可能吃得很多，也有可能吃得很少
- 將食物放到嘴裡，然後再拿出來
- 亂扔食物
- 進餐時容易分心

甚麼是家常食物？

即您家中在用餐時經常食用的食物。給孩子提供來自自家廚房的食物而不是從商店購買的嬰兒食品，這樣做可以讓她嘗試到更多的口味和質感，並給她提供更全面的營養。



您知道嗎

果汁是一種含糖飲料，孩子並不需要它。如果您給孩子喝果汁，請將其控制在每日125毫升（半杯）以內，並僅在用餐時用敞口杯提供給她。



腦力開發

讓孩子在餐桌吃飯，並儘量與她一起用餐。共同用餐可以提升她的語言和社交技能，並讓她習慣您家的家常食物。花時間與她交談，了解她的看法、口味和感受。

餵養建議：

- ✓ 讓孩子與全家人一起按時用餐。
- ✓ 提供各種口感的食物，包括手抓食物。
- ✓ 給她的家常食物中僅需添加少量的糖和鹽，或者完全不添加。
- ✓ 每天提供至少2次富含鐵的食物。
- ✓ 將新食物與孩子已經吃過的食物放在一起提供，並鼓勵她嘗試。
- ✓ 用不同的方法烹飪相同的食材。
- ✓ 加入健康的高脂肪食物，如鮭魚（三文魚）、鱈梨（牛油果）、奶酪、堅果醬等。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見**降低噎嚥風險**）
- ✓ 在正餐和小食之間給她水喝。
- ✓ 給孩子充足的用餐時間
- ✗ 限制含糖或含鹽量高的食物，如薯片、糖果、曲奇等。
- ✗ 限制含糖飲料，如果汁、汽水、運動飲料、能量飲料和水果口味的飲品。
- ✗ 避免所有含咖啡因和人工甜味素的食物和飲料。



重點提要

每日在用正餐或小食時，至少提供2次富含鐵的食物，可以幫助您的孩子攝取足量的鐵。富含鐵的食物包括肉類、禽類、魚類、加鐵強化的嬰兒穀物，煮熟的雞蛋和豆腐以及土豆泥、煮熟的豆子和其他豆類。

24到36個月

孩子可能會：

- 握住杯子（但是會灑）
- 餵自己吃切碎的家常食物
- 根據當天的情況，有可能吃得很多，也有可能吃得很少
- 花長時間進食
- 對食物表現出強烈的喜惡

餵養建議：

- ✓ 讓孩子與全家一起按時用餐，並儘量與她一起進食。
- ✓ 參考《[加拿大膳食指南](#)》，為孩子提供多種多樣的食物。
- ✓ 每日準時提供三頓小型正餐和2到3次小食。
- ✓ 考慮從全脂（3.25%）奶過渡到低脂（1%或2%）奶。
- ✓ 只要您和孩子都願意，繼續堅持母乳餵養。
- ✓ 注意噎嚥窒息的危險。（參見[降低噎嚥風險](#)）
- ✓ 在每餐之間給她水喝。
- ✗ 限制含糖或含鹽量高的食物，如薯片、糖果、曲奇等。
- ✗ 限制含糖飲料，如果汁、汽水、運動飲料、能量飲料和水果口味的飲品。
- ✗ 避免所有含咖啡因和人工甜味素的食物和飲料。

一日食譜範例，面向24至36月大的幼兒

早餐：

- 燕麥片配藍莓或香蕉
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品

小食1：

- 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的香蕉麵包
- 水

午餐：

- 鮭魚（三文魚）或雞蛋色拉三文治（使用全麥麵包）
- 細切紅椒條及黃瓜片
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品
- 桃子罐頭

小食2：

- 小塊奶酪
- 細切蘋果片
- 水

晚餐：

- 全麥意麵配番茄肉醬或小扁豆醬
- 一口大小的煮熟的胡蘿蔔和西蘭花
- 低脂奶（1%或2%）或未添糖的強化大豆飲品



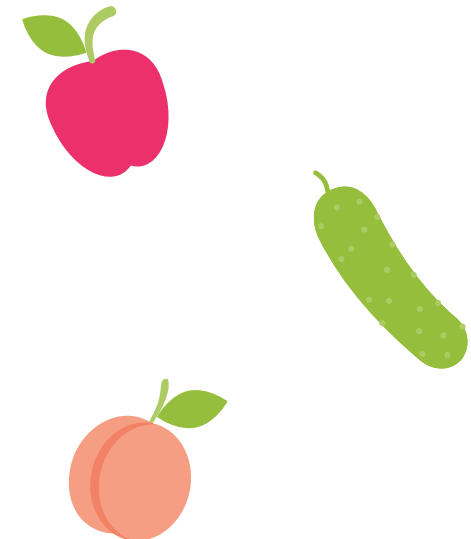
故事分享

當我們坐在一起並吃相同的食物時，我的兒子會吃得更好，這讓我很開心。我會做我們都可以吃的食物，然後把他的那些切成小塊，方便他拿起來吃。他試著模仿我吃飯的樣子實在是太可愛了。



試試這些

每次餵食先從少量的食物開始。根據孩子發出的飢飽訊號，逐步增加餵食量（參見[健康飲食](#)）。她的胃口可能每天都不一樣，這很正常。相信她會吃完自己需要的食物量。



每日食物建議

每日為您的孩子提供各種健康的家常食物以及母乳。本表基於《加拿大膳食指南》中的分組。

	每日正餐與小食	蔬菜和水果	全穀食品	蛋白質食物
6至9個月	<p>餵食2到3次固體食物以及1到2次小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>若孩子非母乳餵養，請給她餵食市售的基於牛乳的嬰兒配方奶。若出於文化或宗教原因或者身為純素食主義者，您也可以選擇基於大豆的嬰兒配方奶。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 煮至軟爛的蔬菜 • 磨碎的生蔬菜 • 軟質的水果，如香蕉和奇異果 • 水果罐頭 • 去皮去核且煮熟的硬質水果，如蘋果和梨 	<ul style="list-style-type: none"> • 加鐵強化的嬰兒麥片 • 煮熟的米飯和意麵 • 燕麥圈 • 脆餅、烙餅、皮塔餅 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟後剁碎或切碎的肉類、禽類、魚類或貝類 • 煮熟後搗碎的雞蛋、豆腐或豆類 • 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾 • 酸奶、農家乾酪、奶酪
9至12個月	<p>餵食3次固體食物以及1到2次小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，您可以開始給她提供少量的全脂（3.25%）牛奶（參見安全健康的食物和飲品）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 煮至軟爛的蔬菜 • 磨碎的生蔬菜 • 軟質的水果，如香蕉和奇異果 • 水果罐頭 • 去皮去核且煮熟的硬質水果，如蘋果和梨 	<ul style="list-style-type: none"> • 加鐵強化的嬰兒麥片 • 全穀物吐司、意麵、米飯、餅乾 • 小塊的厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包 	<ul style="list-style-type: none"> • 小塊的煮熟的肉類、禽類、魚類或貝類 • 煮熟後搗碎的雞蛋、豆腐或豆類 • 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾 • 酸奶、農家乾酪、奶酪、全脂（3.25%）牛奶
12至24個月	<p>3頓正餐及2到3次的小食。</p> <p>持續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，用餐時給她提供2杯（500毫升）全脂（3.25%）牛奶或大嬰大豆配方奶（參見安全健康的食物和飲品）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 小塊的軟質水果和蔬菜 • 煮熟或磨碎的蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> • 加熱與即食全穀物麥片 • 糙米、全穀物意麵、粥 • 全厚餅乾和吐司 • 全穀物厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟後絞碎、剁碎或切塊的瘦肉、禽類、魚類或貝類 • 搗碎的豆類 • 整顆煮熟的雞蛋 • 煮熟的豆腐 • 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾 • 酸奶、農家乾酪、奶酪、全脂（3.25%）牛奶、大嬰大豆配方奶
24至36個月	<p>3頓正餐及2到3次的小食。</p> <p>如果你們願意，繼續母乳餵養。</p> <p>如果孩子沒有母乳餵養，每日用餐時給她提供2杯（500毫升）低脂（1%或2%）牛奶或未加糖的強化大豆飲品（參見安全健康的食物和飲品）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 小塊的軟質水果和蔬菜 • 煮熟或磨碎的蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> • 加熱或即食全穀物麥片 • 糙米、全穀物意麵、粥 • 全厚餅乾和吐司 • 全穀物厚餅、玉米餅、烙餅以及其他麵包 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟後肉類、禽類、魚類或貝類 • 搗碎的豆類 • 整顆煮熟的雞蛋 • 煮熟的豆腐 • 薄薄地塗有一層花生醬或堅果醬的吐司或餅乾 • 酸奶、農家乾酪、奶酪、低脂（1%或2%）牛奶或未加糖的強化大豆飲品