



## 嬰兒的初始食物 Baby's First Foods

由出生到 6 個月大，人乳和每日服用 400 IU 維生素 D 補充劑可以滿足嬰兒的所有營養需求。有些嬰兒是以嬰兒配方奶粉餵養，當中已經添加了維生素 D。只喝配方奶的嬰兒不需要額外補充維生素 D。

### 我應在甚麼時候給寶寶固體食物？

在 6 個月大左右開始給予寶寶固體食物。所有嬰兒此時都需要更多營養，尤其鐵質。如果寶寶能滿足以下條件，則表示其可能已準備好進食固體食物：

- 能抬起頭
- 能坐直並身體前傾
- 張開嘴接受食物
- 拿起食物並嘗試將食物送到自己嘴裡
- 讓您知道他們吃飽了例如把頭別開

當寶寶平靜、感興趣及警覺時給予食物。盡量安排寶寶的進餐時間與家人相同，這樣您們就可以盡可能地一起吃飯。這有助寶寶學習食物技能、養成健康的飲食模式，並更可能嘗試和享受各種食物。

### 寶寶需要吃多少食物？

儘管是由您決定提供何種食物，但應讓寶寶決定進食份量。當寶寶表現出飢餓的跡象時提供食物，當他們表現出飽足的跡象時停止。

如果寶寶有以下情況，即表示他們可能餓了：

- 伸手採取或指向食物
- 張開嘴巴、身體前傾或對食物感到興奮
- 如果食物被拿走會感到不快

如果寶寶有以下情況，即表示他們可能已經吃飽了：

- 餵食時閉上嘴巴
- 推開食物
- 拒絕進食或別開頭

首先給寶寶進食少量固體食物，例如每次一到兩茶匙。依照其食慾逐漸增加份量。

每天給寶寶吃固體食物的次數取決於其年齡及食慾。努力做到以下幾點：

- 至 8 個月大時：2 至 3 餐正餐及 1 至 2 份零食
- 至 12 個月大時：3 餐正餐及 2 至 3 份零食

### 我應該給寶寶吃哪些種類食物？

您與家人喜愛的許多食物，寶寶也可以食用。請確保餵給寶寶的食物中未添加或僅添加了少量的鹽和糖。

先從鐵質豐富的食物開始，每天至少餵食 2 次。這些食物包括：

- 完全烹熟的肉碎、肉絲、家禽或無骨魚肉，例如牛肉、豬肉、雞肉、火雞肉、鱈魚和三文魚等
- 熟蛋泥、小扁豆、豆類及豆腐
- 強化鐵質嬰兒麥片
- 無顆粒的花生醬、堅果醬及種籽醬，用同等份量的溫水化開，添加到強化鐵質嬰兒麥片中

除了富含鐵質的食物外，您也應提供其它營養食品，例如蔬菜、水果及全穀物。

### 我應該給寶寶吃哪些材質的食物？

提供各種柔軟質地，如塊狀、細碎、搗碎、磨碎和泥狀食物。不遲於 9 個月大前向寶寶提供塊狀材質的食物。

嬰兒在出牙前就可以進食軟性食物和手抓食物，手抓食物有助於提高寶寶的協調能力並鼓勵其自行進食。這些食品包括：

- 煮熟並切碎、磨碎或搗碎的肉類、去骨魚類、禽類、雞蛋、豆腐及豆類
- 小塊的熟蔬菜、水果，以及軟質的去皮成熟水果
- 磨碎的硬芝士
- 塗有牛油、人造牛油或薄薄塗抹的光滑堅果及種子醬的多士條

隨著寶寶年齡漸長，可加入更多口感的食物。大約 8 至 12 個月大時，寶寶將能夠咬和咀嚼切碎的食物以及更多種類的手抓食物，例如：

- 小塊軟肉、魚類、禽類、雞蛋、熟豆腐及豆類
- 小塊厚餅、印度烙餅、墨西哥玉米餅、義大利麵、米飯

- 磨碎的生蔬菜

請記住，學習進食的過程可能會麻煩重重！給予寶寶時間探索及瞭解食物。

### 何時可讓寶寶開始接觸常見食物過敏原？

為了降低食物過敏的風險，請在寶寶約 6 個月大開始吃固體食物時讓其接觸常見的食物過敏原。這包括安全準備的花生、堅果、芝麻、雞蛋、魚類、貝類、小麥、大豆及乳製品。許多常見的食物過敏原富含鐵質，可以成為寶寶最初食物的一部分。

- 您可以從全家人都吃的常見食物過敏原開始，
- 每次提供一種食物過敏原。這能令您更容易把特定食物與反應聯繫起來
- 一旦寶寶吃了一種常見的過敏原而沒有出現過敏反應，請繼續定期提供。這樣做或有助於防止過敏症的發生

### 我可以給寶寶喝甚麼？

- 繼續提供人乳直至 2 歲或以上。餵食固體食物可以在餵哺人乳前或餵哺後進行，以最適合您和寶寶的方式進行。當您的寶寶進食更多食物時，他們會開始喝更少的人乳
- 如果您給寶寶餵食嬰兒配方奶粉，請繼續餵食至 9 至 12 個月大
- 當寶寶到了 9 至 12 個月大並食用各種富含鐵質的食物時，您可以在開口杯中給他們喝經巴氏消毒和均質化的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）
- 6 個月大起可用開口杯喝幾口水

### 避免給寶寶喝的飲料

- 含糖飲料，包括 100% 果汁
- 寶寶 2 歲前不建議飲用脫脂、1% 及 2% 牛奶，以及強化大豆飲料。它們不能為成長中的嬰兒提供足夠的脂肪或能量
- 2 歲前不應提供椰子、燕麥、米、堅果或種子飲料。他們沒有足夠的脂肪、能量或蛋白質來滿足嬰兒的成長

### 如何保證寶寶的進食安全？

- 以降低寶寶窒息風險的方式準備食物。例如，將葡萄、櫻桃番茄及較大的漿果等圓形食物切成小塊
- 只給寶寶餵食經巴氏消毒的乳製品，該資訊可從食品標籤中找到。

- 寶寶未滿一歲前切勿提供蜂蜜。這包括已經及未經巴氏消毒的蜂蜜及含有蜂蜜的食物，即使是已煮熟的。蜂蜜可能會為寶寶帶來一種稱為肉毒桿菌中毒的食源性疾病

- 選擇汞含量較低的魚類，如鮭魚、鱒魚、鯖魚、鯉魚、鱈魚、狹鱈、大比目魚、鮫魚、沙丁魚及罐裝淡鮭魚

### 更多資訊

如果您對餵食寶寶有疑問，請聯絡您的醫療保健提供者或致電 **8-1-1** 與註冊營養師討論。

- [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒噎塞](#)
- [HealthLinkBC File #68m 魚中的汞](#)
- [HealthLink BC：降低寶寶出現食物過敏的風險](#)
- [HealthLinkBC File #69h 餵食寶寶：6 至 12 個月大寶寶的餐膳範例](#)
- [HealthLinkBC File #69i 嬰幼兒富含鐵質的食物](#)

---

如需瞭解更多健康飲食和營養方面的資訊，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating)或致電

**8-1-1**（免費電話）向註冊營養師查詢。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。