

# 奶與年幼孩子

這份小冊子適用於6個月至3歲大的孩子。

營養專家稱，超過12個月大的孩子需要多種不同的食物，而不需要太多奶。但要遵照這建議是頗困難的。下面是一些典型的例子：

我喜歡飲奶  
只飲奶！

12個月大的兒童，不會像嬰兒時期般經常肚子餓。他們往往不願進食，這可能是因為他們已經飲了很多奶，實在太飽，不能吃其他食物。

年幼孩子的生長及發展，不能單靠飲奶。牛奶的鐵質含量不多。年幼孩子如果飲很多奶而吃不足夠食物，便不能獲得足夠的鐵質，這會導致孩子貧血，及影響孩子的正常身體發展與學習能力。即使他們看來圓圓胖胖，但他們未必健康。

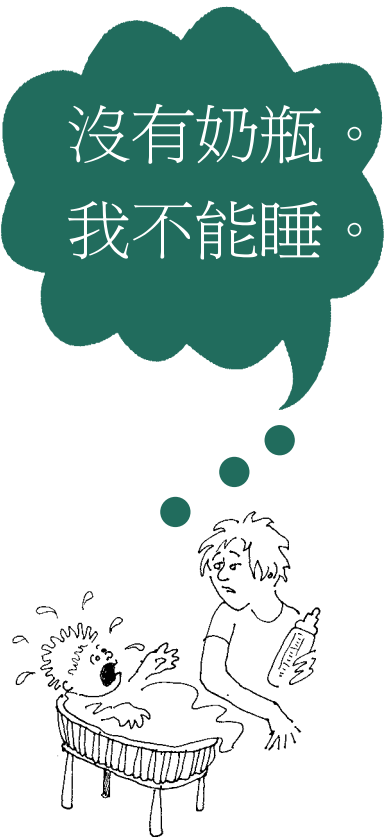
約由6個月大開始，嬰兒除奶水，還需要食物。6至12個月大期間，孩子需要吃多種不同的食物。如果您在給孩子餵奶之前給他們食物，他們會吃多一點。



要孩子睡覺有時是很困難的。許多家庭給年幼孩子奶瓶，以幫助他們入睡。如果年幼孩子在吮著奶瓶時入睡，奶瓶的奶水留在口腔中太久，會導致蛀牙及耳朵感染。

年幼孩子的牙齒，很容易被各種的奶水、果汁及甜飲料(例如果汁及汽水)破壞。

如果奶水留在孩子的口腔太久，奶水會沿著一條狹窄管道進入中耳。這會導致耳朵受感染。當孩子筆直坐著，最適宜餵孩子食物或飲料。切勿讓年幼孩子吮著奶瓶睡著。



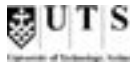
注意：專家建議，12個月大以下的孩子，宜飲母乳或嬰兒配製餵養奶。孩子在12個月大後可以開始飲牛奶。

欲查詢有關開始給孩子餵固體食物的詳細資料，請索取一本名為“開始餵固體食物”的小冊子。

查詢詳情請聯絡您的地區兒童及家庭健康護士或您的醫生。

Funded by Australian Dept of Health & Ageing  
under the National Child Nutrition Program.

SYDNEY LANGUAGE CENTRE 9428 3353



我不能嘴嚼。  
我沒有足夠的牙齒。

年幼孩子可以吃大部份的家庭食物，儘管他們未有足夠的牙齒！一些食物可能需要切成小塊，但年幼孩子可以用他們的牙床嘴嚼食物。

約由6個月大開始，嬰兒若要攝取足夠的鐵質，便需要開始吃固體食物，例如嬰兒穀類食物及肉食。鐵質的最佳來源，是肉食及肉食替代品。

在12個月大之後，他們所吃的食物，應該包括這些食物組別：

- 麵包與穀類食物(例如：大米穀類食物、米粥)。
- 生果(例如：香蕉、木瓜、蒸蘋果)。
- 蔬菜(例如：西蘭花菜、綠葉蔬菜、胡蘿蔔、南瓜)
- 肉食及肉食替代品(例如：雞肉、瘦豬肉、瘦牛肉、魚與其他海鮮、豆腐)
- 乳品食物及乳品食物替代品(例如：酸乳酪、牛奶蛋糊、乳酪)

如果您給孩子餵米粥，必須加肉及菜。將切成小塊的肉放進粥中，然後給孩子餵食。

我要我的  
奶瓶。  
我不喜歡  
那杯子。

有些年幼孩子，在學會用杯子後，仍想繼續用奶瓶。

您可以在寶寶6個月大之，教導他們用杯子。到12個月大時，他們應該可以自行用杯子。

這個年紀的年幼孩子在用杯子時，很容易弄濕地方。如果想減少麻煩，可用有蓋及有杯嘴/飲管的杯子。

當孩子12個月大之後，將奶水及乳品食物量限制在24小時內600毫升。如果年幼孩子不喜歡飲奶，您可給他們餵其他乳品食物，例如牛奶蛋糊、乳酪或酸乳酪。(200毫升奶=200公克酸乳酪=1片乳酪)

