

Milk and Toddlers (Chinese)

奶与年幼孩子

这份小册子适用于6个月至3岁大的孩子。

营养专家称, 超过12个月大的孩子需要多种不同的食物, 而不需要太多奶。但要遵照这建议是颇困难的。下面是一些典型的例子:

我喜欢饮奶

只饮奶!

12个月大的儿童, 不会像婴儿时期般经常肚子饿。他们往往不愿进食, 这可能是因为他们已经饮了很多奶, 实在太饱, 不能吃其他食物。

年幼孩子的成长及发展, 不能单靠饮奶。牛奶的铁质含量不多。年幼孩子如果饮很多奶而吃不够食物, 便不能获得足够的铁质, 这会导致孩子贫血, 及影响孩子的正常身体发展与学习能力。即使他们看来圆圆胖胖, 但他们未必健康。

约由6个月大开始, 婴儿除奶水, 还需要食物。6至12个月大期间, 孩子需要吃多种不同的食物。如果您在给孩子喂奶之前给他们食物, 他们会吃多一点。

我不能嚼。

我没有足够的牙齿。

年幼孩子可以吃大部份的家庭食物, 尽管他们未有足够的牙齿! 一些食物可能需要切成小块, 但年幼孩子可以用他们的牙床嚼食物。

约由6个月大开始, 婴儿若要摄取足够的铁质, 便需要开始吃固体食物, 例如婴儿谷类食物及肉食。铁质的最佳来源, 是肉食及肉食替代品。

在12个月大之后, 他们所吃的食物, 应该包括这些食物组别:

- ❖ 面包与谷类食物 (例如: 大米谷类食物、米粥)。

- ❖ 生果 (例如: 香蕉、木瓜、蒸苹果)。
- ❖ 蔬菜 (例如: 西兰花菜、绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜)
- ❖ 肉食及肉食替代品 (例如: 鸡肉、瘦猪肉、瘦牛肉、鱼与其他海鲜、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)

如果您给孩子喂米粥, 必须加肉及菜。将切成小块的肉放进粥中, 然后给孩子喂食。

我要我的奶瓶。

我不喜欢那杯子。

有些年幼孩子, 在学会用杯子后, 仍想继续用奶瓶。

您可以在宝宝6个月大之, 教导他们用杯子。到12个月大时, 他们应该可以自行用杯子。

这个年纪的年幼孩子在用杯子时, 很容易弄湿地方。如果想减少麻烦, 可用有盖及有杯嘴/饮管的杯子。

当孩子12个月大之后, 将奶水及乳品食物量限制在24小时内600毫升。如果年幼孩子不喜欢饮奶, 您可给他们喂其他乳品食物, 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)

没有奶瓶。

我不能睡。

要孩子睡觉有时是很困难的。许多家庭给年幼孩子奶瓶, 以帮助他们入睡。如果年幼孩子在吮着奶瓶时入睡, 奶瓶的奶水留在口腔中太久, 会导致蛀牙及耳朵感染。

年幼孩子的牙齿, 很容易被各种的奶水、果汁及甜饮料(例如果汁及汽水)破坏。如果奶水留在孩子的口腔太久, 奶水会沿着一条狭窄管道进入中耳。这会导致耳朵受感染。当孩子笔直坐着, 最适宜喂孩子食物或饮料。切勿让年幼孩子吮着奶瓶睡着。

注意:专家建议, 12个月大以下的孩子, 宜饮母乳或婴儿配 制喂养奶。孩子在12个月大后可以开始饮牛奶。

欲查询有关开始给孩子喂固体食物的详细资料, 请索取一本名为“开始喂固体食物”的小册子。查询详情请联络您的地区儿童及家庭健康护士或您的医生。

SYDNEY LANGUAGE CENTRE 9428 3353

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