

12個月及以上

這個年紀的兒童稱為“學步小孩”。他們已可以進食正常的家庭食物—您只需要將食物切成小塊便行。

他們可以用匙或手指自行進食。

學步小孩可以用杯(宜用連杯嘴或飲管的杯，避免孩子經常弄濕地方)。他們已不再需要用瓶子(這包括奶瓶及“啍啍”瓶)。

這是因為學步小孩生長較慢，不像嬰兒時期般那麼容易肚子餓。用瓶子意味著他們經常飲“過量”的奶，令他們沒有胃口吃食物。長時期用瓶子亦會導致蛀牙。

孩子現在可以飲牛奶。專家建議，每日的乳酪/奶品需要量為500至600毫升(這包括了所有的奶品—母乳、嬰兒奶粉、牛奶、附加鈣質的豆奶、乳酪、酸乳酪、牛奶蛋糊、冰淇淋等)。

如果孩子仍給餵母乳，將餵母乳時間保持24小時內三至四次，及給孩子飲水，作為唯一的其他飲料。

如果孩子仍給餵奶粉，專家建議的每日奶粉加其他乳酪食物需要量為500至600毫升(如果孩子基於醫療理由需長期給餵奶粉，請跟醫生或營養師討論孩子需要的份量)。

避免

- 果汁、汽水、生果飲料、維生素C果汁/糖漿、茶、咖啡、草本茶
- 蜜糖、果醬、糖果、巧克力、泡泡糖
- 奶油及巧克力餅乾；乾/硬、鹹的或香辣餅乾
- 粟米、薯條及其他小食
整粒堅果、爆王米花、種子、葡萄乾

對嬰兒及學步小孩，這些食物及飲料，不是基要之飲食，且有噎塞氣管之危險。

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

Produced by:
Early Childhood Nutritionist
Central Sydney Community Health Services
Telephone: (02) 9515 3270

Starting Solids

開始餵固體食物

(開始給嬰兒餵食物的
簡單指南)



出生時

母乳是嬰兒最佳的食物。它提供嬰兒在最初六個月需要的所有營養。沒有給母乳的嬰兒需要配製成的嬰兒配方奶粉，即奶粉。

六個月大

在嬰兒約六個月大之後可開始給他們餵一些固體食物，但在四個月大之前切勿給他們餵任何固體食物。

第一次給嬰兒餵固體食物的建議選擇：

- 米糊(已熟、含鐵質)混合母乳、餵養奶、凍/煮沸的水。您亦可用新磨的大米，但所含的鐵質不多。
- 蔬菜(菜泥)，例如：馬鈴薯、南瓜、甘薯、胡蘿蔔、豌豆、綠皮密生西葫蘆
- 生果(攪成泥狀)例如：蘋果、牛油果、香蕉、梨、甜瓜、熱帶生果。

母乳或奶粉仍然是日常飲食中最重要部份，所以嬰兒在給餵了母乳或奶粉後，才給餵固體食物。

6至12個月

在這個階段，固體食物將變得較重要。您可嘗試給嬰兒餵其他食物，但在這階段，需循序漸進。

您可嘗試任何的食物，沒有特別的次序：但在孩子六個月大後，應該開始吃含鐵質的食物(肉類及肉類替代品)。

孩子可以開始吃的食物包括：

- 肉類及肉類替代品—例如，牛肉、羊肉、豬肉、雞與家禽、魚與海鮮、肝腎、豆科植物(小扁豆、大豆、豆腐、菜豆、烘豆等)。
- 蔬菜與生果—逐漸增加家中常吃的其他蔬菜及生果。
- 穀類食物—小麥(例如麵食、麵條、小麥穀類食物，好像Weet/Bix/Vita Brits，麵包/吐司)，其他穀類食物(例如燕麥卷、米)。
- 乳品—乳酪、酸乳酪、牛奶蛋糊。

繼續給孩子餵母乳或奶粉，直至至少12個月大為止；但在孩子6至9個月大期間，在給他們餵母乳或餵養奶之前，先給他們餵固體食物。

記住：

- 在孩子7個月大後，便要開始教導孩子自行進食及給他們可用手指取吃的食物。在他們進食時，您一定要看管著他們。
- 讓孩子就他們的胃口進食。
- 7-9個月大的孩子可開始用杯，並且教導孩子怎樣用杯。
- 隨著孩子所吃的固體食物愈來愈多，他們可減少飲母乳/餵養奶。
- 當孩子六個月大時，可以不再給他們餵滑糊食物，改為攪成泥狀的食物；在7個月大時，給他們餵軟塊食物。然後，在8-9個月大時，餵較大的軟塊食物；9-10個月大時，餵切成小塊的食物。
- 嬰兒可能在進食時噎塞，所以要特別小心硬的食物(例如生的胡蘿蔔棒、較大塊的蘋果)、細小的圓形食物(例如葡萄)及有皮/骨的食物(例如：香腸、有骨的肉/魚)。將食物切成小塊，或除去所有的皮與骨及切成幼小塊狀，才餵給孩子。您亦可將食物煮至柔軟。

若家庭背景是有患敏感症(皮疹、鼻敏感、哮喘)，餵飼嬰兒固體食物的方法，可能不同—請向營養師、護士或醫生查詢詳情。