

Starting Solids 开始喂固体食物 (开始给婴儿喂食物的简单指南)

出生时

母乳是婴儿最佳的食物。它提供婴儿在最初六个月需要的所有营养。没有给喂母乳的婴儿需要配制成的婴儿配方奶粉, 即奶粉。

六个月大

在婴儿约6个月大之后可开始给他们喂一些固体食物, 但在4个月大之前切勿给他们喂任何固体食物。

第一次给婴儿喂固体食物的建议选择:

- ❖ 米糊(已熟, 含铁质)混合母乳、喂养奶、冻/煮沸的水。您亦可用新磨的大米, 但所含的铁质不多。
- ❖ 蔬菜(菜泥), 例如: 马铃薯、南瓜、甘薯、胡萝卜、豌豆、绿皮密生西葫芦
- ❖ 生果(搅成泥状)例如: 苹果、牛油果、香蕉、梨、甜瓜、热带生果。

母乳或奶粉仍然是日常饮食中最重要的部份, 所以婴儿在给喂了母乳或奶粉后, 才给喂固体食物。

6至12个月

在这个阶段, 固体食物将变得较重要。您可尝试给婴儿喂其他食物, 但在这阶段, 需循序渐进。

您可尝试任何的食物, 没有特别的次序;但在孩子6个月大后, 应该开始吃含铁质的食物(肉类及肉类替代品)。

孩子可以开始吃的食物包括:

- ❖ 肉类及肉类替代品—例如, 牛 肉、羊 肉、猪 肉、鸡 与 家 禽、鱼 与 海 鲜、肝 肾、豆 科 植 物(小 扁 豆、大 豆、豆 腐、菜 豆、烘 豆 等)。
- ❖ 蔬菜与生果—逐渐增加家中常吃的其他蔬菜及生果。
- ❖ 谷类食物—小麦(例如面食、面 条、小 麦 谷 类 食 物, 好 像 Weet/Bix/Vita Brits, 面 包/吐 司), 其 他 谷 类 食 物(例 如 燕 麦 卷、米)。
- ❖ 乳品—乳酪、酸乳酪、牛奶蛋糊。

继续给孩子喂母乳或奶粉, 直至至少12个月大为止;但在孩子6至9个月大期间, 在给他们喂母乳或喂养奶之前, 先给他们喂固体食物。

记住:

- ❖ 在孩子7个月大后, 便要开始教导孩子自行进食及给他们可用手指取吃的食物。在他们进食时, 您一定要看管着他们。
- ❖ 让孩子就他们的胃口进食。
- ❖ 7-9个月大的孩子可开始用杯, 并且教导孩子怎样用杯。
- ❖ 随着孩子所吃的固体食物愈来愈多, 他们可减少饮母乳/喂养奶。
- ❖ 当孩子6个月大时, 可以不再给他们喂滑糊食物, 改为搅成泥状的食物;在7个月大时, 给他们喂软块食物。然后, 在8-9个月大时, 喂较大的软块食物; 9-10个月大时, 喂切成小块的食物。
- ❖ 婴儿可能在进食时噎塞, 所以要特别小心硬的食物(例如生的胡萝卜 棒、较大块的苹果)、细小的圆形食物(例如葡萄)及有皮/骨的食物(例如: 香肠、有骨的肉/鱼)。将食物切成小块, 或除去所有的皮与骨及切成幼小块状, 才喂给孩子。您亦可将食物煮至柔软。

若家庭背景是有患敏感症(皮疹、鼻敏感、哮喘), 喂饲婴儿固体食物的方法, 可能不同—请向营养师、护士或医生查询详情。

12个月及以上

这个年纪的儿童称为“学步小孩”。他们已可以进食正常的家庭食物—您只需要将食物切成小块便行。

他们可以用匙或手指自行进食。

学步小孩可以用杯(宜用连杯嘴或饮管的杯,避免孩子经常弄湿地方)。他们已不再需要用瓶子(这包括奶瓶及“咩咩”瓶)。

这是因为学步小孩生长较慢,不像婴儿时期般那么容易肚子饿。用瓶子意味着他们经常饮“过量”的奶,令他们没有胃口吃食物。长时期用瓶子亦会导致蛀牙。

孩子现在可以饮牛奶。专家建议,每日的乳酪/奶品需要量为500至600毫升(这包括了所有的奶品—母乳、婴儿奶粉、牛奶、附加钙质的豆奶、乳酪、酸乳酪、牛奶蛋糊、冰淇淋等)。

如果孩子仍给喂母乳,将喂母乳时间保持24小时内三至四次,及给孩子饮水,作为唯一的其他饮料。

如果孩子仍给喂奶粉,专家建议的每日奶粉加其他乳酪食物需要量为500至600毫升(如果孩子基于医疗理由需长期给喂奶粉,请跟医生或营养师讨论孩子需要的份量)。

避免

- ❖ 果汁、汽水、生果饮料、维生素 C 果汁/糖浆、茶、咖啡、草本茶
- ❖ 蜜糖、果酱、糖果、巧克力、泡泡糖
- ❖ 奶油及巧克力饼干;干/硬、咸的或香辣饼干
- ❖ 粟米、薯条及其他小食。整粒坚果、爆王米花、种子、葡萄干

对婴儿及学步小孩,这些食物及饮料,不是基要之饮食,且有阻塞气管之危险。

PRODUCED BY SYDNEY LANGUAGE CENTRE
9428 3353

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