

餵養您的寶寶

6至12個月寶寶的餐食範例

本資源為您提供6-12個月寶寶的餐食範例。寶寶的食量或許會多於或少於其中所說的數量。讓寶寶自己決定吃多少，千萬不要強迫寶寶進食。

寶寶知道自己什麼時候餓，什麼時候已經吃飽。留意寶寶飢餓和吃飽的信號。

- 飢餓的寶寶或許會張嘴索要食物，如果您把食物拿開，寶寶可能會感到不開心。
- 吃飽了的寶寶可能會閉上嘴，轉過頭，或者把食物推開。

父母有時會擔心自己的寶寶沒有吃夠。如果您用母乳喂養寶寶，並給她提供多種固體食物，而寶寶的長勢良好，那寶寶應該是吃到了足夠的食物。如果您有關於寶寶營養方面的問題，請向註冊營養師諮詢。



您可採取的步驟

寶寶從6個月左右開始才需要吃固體食物。不滿6個月時，寶寶只需母乳和維生素D補充劑。

對年滿6個月的寶寶而言：

- 要繼續提供母乳和維生素D補充劑。
- 要從小份量開始，例如5-10毫升（1-2茶匙），然後根據寶寶飢餓與否，慢慢增加份量。一開始，她可能每天只吃30-45毫升（2-3湯匙）的食物。
- 以下是為您的寶寶提供食物的部份範例：
 - 30-45毫升（2-3湯匙）煮熟的蔬菜、穀物、肉或肉食替代品
 - 45-75毫升（3-5湯匙）軟質水果
 - 半個中等大小的雞蛋
 - 60-125毫升（ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ 杯）煮好的麥片，冷熱皆可
 - 30毫升（2湯匙）撕碎的奶酪或酸奶
 - 半塊切成條的吐司麵包
- 請讓寶寶自己決定要吃多少您提供的食物。

6-9個月寶寶的餐食範例

當寶寶滿9個月時，您可以每天提供2-3次正餐和1-2次零食。同時可以繼續母乳喂養，請提供：

餐次	餐食範例
早餐	加鐵嬰兒麥片 搗成泥狀或切成塊的草莓 盛在杯中的水
午餐	切成末的雞肉或搗成泥的鷹嘴豆 煮熟並搗成泥的紅薯 盛在杯中的水
零食	搗成泥的梨
晚餐	絞碎的牛肉或小扁豆 棕米飯 煮熟並搗成泥的西蘭花 盛在杯中的水

9-12個月寶寶的餐食範例

寶寶滿12個月後，您可以每天提供3次正餐和1-2次零食。同時可以繼續母乳喂養，請提供：

餐次	餐食範例
早餐	加鐵嬰兒麥片 切碎的獼猴桃 盛在杯中的水

零食	塗有薄薄一層花生醬的全麥吐司麵包，切成條
午餐	搗成泥的罐裝三文魚 煮熟並切碎的胡蘿蔔 切碎的牛油果 酸奶 盛在杯中的水
零食	全麥脆餅乾
晚餐	切碎的雞肉 棕米飯 煮熟並切碎的豆角 切碎的哈密瓜 盛在杯中的水



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。