

## 6 -12 個月大嬰兒的手指食物

### 為甚麼要讓您6-12個月大的寶寶吃手指食物？

手指食物，是您的寶寶可以輕易用小手抓起來吃的一些小塊食物。吃手指食物，有助孩子學習如何咬和咀嚼食物，以及用手和手指自行餵食。吃手指食物也可改善孩子的協調能力，並且幫助她習慣不同食物的質感。本簡訊可讓您知道應選擇甚麼手指食物，以及如何協助孩子從吃糊狀食物邁進手指食物的階段。



### 您可採取的步驟

當小寶寶可以毫無困難地享用匙羹中的嬰兒麥片和軟軟的塊狀和糊狀食物時，也許已是可嘗試手指食物的時候了。

- 您可留意小寶寶已可嘗試進食手指食物的跡象，包括：在您餵他吃東西時，他伸手抓匙羹；對您吃的食物感興趣，並嘗試從您的碟中拿取食物。其他的發育跡象，如已可自行在高椅中挺坐，以及正學習爬行等，均顯示孩子已準備好吃手指食物。
- 通常來說，嬰兒在6-10個月大期間的某個時間，已準備好進食手指食物。但所有嬰兒發展至這個階段，將會或先或後，並無固定時間。大部分嬰兒到了1周歲時，已經能夠吃家人用膳時進食的多種食物。
- 開始時，給寶寶一些軟質、切碎的食物。她起初可能只會舀起食物到手中，但很快便會懂得用拇指和食指拾起小塊食物。
- 水果應去皮、去核，切成小塊；蔬菜要煮至軟稔；生、硬的菜蔬要先磨碎。
- 嬰兒在長出乳齒前，可以吃軟的手指食物。他們可用牙床磨碎食物。
- 從"Eating Well with Canada's Food Guide"（《加拿大健康飲食指南》，英文版）（[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)）介紹的4大類食物中，為孩子提供多種食物。

Ch: Finger Foods for Babies 6-12 Months

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。  
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

### Grains 穀麥類

煮熟的意大利麵糰（通心粉、螺絲粉、長通粉）、小塊米餅、燕麥圈（如 Cheerios®）、烘脆吐司（多士）、烤肉塊（roti）或玉米粉薄烙餅（tortilla）、麥麩（Bran）片、去皮麵包或吐司片 - 可不加塗料，或塗上牛油或人造牛油。

### 蔬菜水果

去皮水果切成塊、熟稔蔬菜、牛油果、香蕉、桃、梨子、奇異果、西瓜或葡萄（1顆開4份）。熟西蘭花（球花甘藍）、椰菜花（花椰菜）、胡蘿蔔、甜薯或南瓜。

### 奶及乳酪

干酪（芝士）塊、高溫消毒乾酪粒 / 條（9個月大後）。

### 肉類及替代產品（煮透）

豆腐、碎肉或雞肉、小塊嫩肉或嫩雞（大小如豌豆）、魚（除骨薄片）、肉丸（1分為4）、蛋、小豆（黑豆、白豆），或較大的豆（菜豆）切半。

### 其他提示

孩子進食時，與他坐在一起，如有可能，與他同吃。孩子吃東西期間，切勿留下他單獨一人。

- 將孩子放進高椅中進食。
- 避免孩子進食硬和黏的食物，以防哽噎。這些食物包括堅果、果仁、果仁醬、葡萄乾、爆谷（爆玉米花）、冰粒、薯片、口香糖、棉花糖、硬糖果或豆型糖果。胡蘿蔔、葡萄和熱狗等圓而長的食物，應切為4段，再切成小塊。
- 小寶寶出乳牙期間，不要給他吃硬的食物，因為他有可能把食物咬斷，引致哽噎。



## 其他資訊來源

HealthLinkBC (卑詩健康結連) [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)。提供醫學上認可的非緊急健康資訊。

HealthLinkBC File (卑詩健康結連檔案) #69c 嬰兒的食物  
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm>

Dietitian Services (營養師服務) 簡訊。下列簡訊以郵遞方式發送 (請電 8-1-1 要求寄遞); 或可到網址 [www.HealthLinkBC.ca/dietitian](http://www.HealthLinkBC.ca/dietitian) 下載。

- Recipes for Your Baby (6-9 Months Old) (《小寶寶的食譜——6至9個月大》，英文版)
- Recipes for Your Baby (9-12 Months Old) (《小寶寶的食譜——9至12個月大》，英文版)

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。

### 資訊分發組織：

HealthLink BC (「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/dietitian> 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。