

## 小寶寶應吃甚麼： 嬰兒一周歲前的餐食範例

本簡訊介紹嬰兒一歲前餐食的適當例子。您應以本簡訊所載資源為指引，至於小寶寶的食量，應讓他自行決定。

### 餵哺嬰兒：0-6 個月大

嬰兒在6個月大之前，不需吃固體食物。在此期間，只餵母乳，對小寶寶最有益處。如果您無法、或不選擇母乳哺嬰，可以用添加鐵質的嬰兒配方奶代替。

所有嬰兒，每天需攝取400 IU維生素（維他命）D。

- 完全以母乳餵哺的嬰兒，每天應攝取含1 mL（毫升）（400 IU）維生素D的補充劑。
- 並非完全以母乳餵哺，或每天吃配方奶不足500 mL（2杯）的嬰兒，每天應攝取含1 mL（400 IU）維生素D的補充劑。
- 每天吃配方奶500-1000 mL（2-4杯）的嬰兒，每天應補充 ½ mL（200 IU）維生素D。
- 只吃配方奶，而攝取量超過1000 mL（4杯）的嬰兒，毋須補充維生素D。



### 您可採取的步驟

#### 6個月或更大的嬰兒：

- 每次只給予1種新食物。由少許開始，慢慢增加份量。這裏建議的份量僅作為參考。
- 小寶寶需要多少食物，自己最清楚。她飢餓時會張開小嘴，好讓您用匙羹把食物送進口中；如果您拿走食物，她或會顯得不開心。吃飽後，她會閉上嘴、將頭轉開，或推開食物。您須留意這些跡象，不要強迫寶寶進食。
- 有時，照顧嬰兒的人會擔心寶寶營養不足。有些嬰兒吃得很多，另一些則食量較小。如果您餵母乳或配方奶，另外加上各類固體食物，而寶寶經常表現開心和活

Ch: What to Feed Your Baby: Sample Meals for Baby in the First Year

© 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。

力充沛，則寶寶應已得到足夠營養。如您對寶寶的營養有任何問題，可請教註冊營養師。

### 嬰兒餐食適當例子：6-9個月大

開始時，每天給他食物2-3次，然後增加至3-4次。如果您的寶寶不吃肉，則到他9個月大時，最少給他120mL（8湯匙）加鐵質麥片。

用餐時間	餐食例子
清早	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> <li>● 維生素D補充劑</li> </ul>
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> <li>● 5-30 mL（1茶匙-2湯匙）加添鐵質嬰兒麥片</li> <li>● 5-30 mL（1茶匙-2湯匙）熟蛋</li> <li>● 5-30 mL（1茶匙-2湯匙）水果蓉（香蕉、梨子）</li> <li>● 5-30 mL（1茶匙-2湯匙）豆腐</li> </ul>
小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> <li>● 5 -30 mL（1茶匙-2湯匙）嬰兒麥片</li> <li>● 5 -30 mL（1茶匙-2湯匙）蔬菜蓉（甜薯、馬鈴薯）</li> <li>● 5 -30 mL（1茶匙-2湯匙）絞碎雞肉</li> </ul>
小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> </ul>

Ch: What to Feed Your Baby: Sample Meals for Baby in the First Year

© 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。

用餐時間	餐食例子
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母乳</li> <li>• 5-30 mL (1茶匙-2湯匙) 嬰兒麥片</li> <li>• 5 -30 mL (1茶匙-2湯匙) 水果蓉 (桃、梨子)</li> <li>• 5 -30 mL (1茶匙-2湯匙) 絞碎肉</li> </ul>
睡前小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母乳</li> </ul>

### 嬰兒餐食適當例子：9-12個月大

每天給他食物3-4次。如果您的寶寶不吃肉，則到他9個月大時，最少給他120mL (8湯匙) 加鐵質麥片。

用餐時間	餐食例子
清早	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母乳</li> <li>• 維生素D補充劑</li> </ul>
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-45 mL (2-3湯匙) 嬰兒麥片</li> <li>• 30 mL (2湯匙) 淨酸乳酪</li> <li>• 30 mL (2湯匙) 熟蛋</li> <li>• 30-60 mL (2-4湯匙) 柔軟、切粒蔬菜或水果 (南瓜、梅)</li> <li>• 啜飲杯中水</li> <li>• 固體食物後進母乳</li> </ul>

用餐時間	Sample Meals
小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 烤全麥麵包（切條）</li> <li>● 蘋果（磨碎）</li> <li>● 固體食物後進母乳</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30-45 mL（2-3湯匙）嬰兒麥片</li> <li>● 30-45 mL（2-3湯匙）細碎燉肉</li> <li>● 30-90 mL（2-6湯匙）柔軟、切粒蔬菜及水果（牛油果、胡蘿蔔）</li> <li>● 啜飲杯中水</li> <li>● 固體食物後進母乳</li> </ul>
小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小方塊乾乳酪和全麥脆餅乾</li> <li>● 固體食物後進母乳</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30-45 mL（2-3湯匙）嬰兒麥片</li> <li>● 30-45mL（2-3湯匙）切粒熟雞肉</li> <li>● 30-90 mL（2-6湯匙）柔軟、切粒蔬菜及水果（青豆、甜瓜）</li> <li>● 啜飲杯中水</li> <li>● 固體食物後進母乳</li> </ul>
睡前小吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母乳</li> </ul>

Ch: What to Feed Your Baby: Sample Meals for Baby in the First Year

© 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。



## 其他資訊來源

HealthLinkBC File（卑詩健康結連檔案）#69c 《嬰兒的食物》

[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile69c.stm](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。

- 《6-12個月大嬰兒的手指食物》
- 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。