



## 嬰兒的初始食物

# Baby's First Foods

### 由初生至 6 個月大

母乳是嬰兒的最佳選擇。如果你不是母乳餵哺嬰兒，便應該給予嬰兒加強鐵質的配方奶粉。嬰兒在六個月大前都毋須進食固體食物。

接受母乳餵哺的嬰兒，每天需要從維他命補充品中攝取400 IU的維他命D；而飲用配方奶粉的嬰兒是否需要維他命D補充品，則視乎他們配方奶粉飲用量的多寡而定。

### 為何在 6 個月大開始固體食物？

嬰兒在 6 個月大起，便需要更多營養，特別是鐵質，另外，也需要嘗試不同的口味和食物質地。顯示他們已可進食固體食物的跡象包括：

- 嬰兒可以坐著並挺起頭部；
- 看著匙羹並張開口；
- 沒有用舌頭把食物推出。

### 我應該給嬰兒吃多少？

由嬰兒自行決定。你可以嘗試以下列的食物量作為一般參考。

餵哺嬰兒時，要留意嬰兒有否飢餓及飽肚的跡象。如果嬰兒已經吃飽，切勿勉強她再吃。

- 嬰兒吃飽後，便會合上嘴巴。別過頭來或將食物推開。
- 嬰兒如仍然肚餓，便會張開口等待食物，如食物拿走，便會顯得不高興。

### 我怎樣開始？

- 選擇嬰兒情緒安穩、對身邊事物感新奇有趣時，和嬰兒一起坐下進食。
- 開始時，應在餵哺母乳或配方奶粉後才給予固體食物。你無需把食物弄成泥狀。即使未出牙，嬰兒仍能享用壓碎的食物或可用手拿起的小塊食物。

- 起初進食固體食物的次數約為每天 2 至 3 次，然後可增至每天 3 至 4 次。隨著嬰兒進食的固體食物愈多，對母乳或配方奶粉的需求便逐漸減少。
- 每次只提供一種新食物。
- 再過數天才加添另一種新食物。
- 在增加新類食物期間，你可以繼續為嬰兒提供他／她能接受的各種食物。
- 切勿將麥片或其他固體放在奶瓶內。

### 6 至 8 個月大

- 繼續由嬰兒的食慾決定母乳或加強鐵質配方奶粉的餵哺份量。
- 你可以用杯裝水給嬰兒啜飲，但切勿讓嬰兒飲至飽肚。
- 嬰兒不需要果汁。如果你想讓嬰兒飲用果汁，每天應限量 60-125 毫升(1/4-1/2 杯)，並以杯子盛載，而且只可給予純果汁。
- 以高鐵質的食物開始，例如剝碎的肉、家禽或魚、單穀類加鐵嬰兒麥片、壓碎的熟雞蛋、扁豆、豆莢或豆腐。伴以母乳、配方奶或水。高鐵食物最少每天兩餐。
- 逐漸把麥片增加至每天 60-125 毫升 (4-8 湯匙)。
- 逐漸把碎肉、家禽、魚、有殼類水生動物、雞蛋、扁豆、豆莢及豆腐增加至每天約 100-125 毫升(6-8 湯匙)。
- 讓嬰兒進食煮透的蔬菜和水果茸。以少量開始，然後逐漸增加至每天約 60-125 毫升 (4-8 湯匙)。
- 開始給予可用手拿起的小塊食物，例如煮熟的菜蔬和軟身並已去皮的水果、小片的多士、烤餅 (roti)、煮熟的意大利麵條及「燕麥圈」麥片。

### 9 至 12 個月大

- 繼續由嬰兒的食慾決定母乳或加強鐵質配方奶粉的餵哺份量。隨著嬰兒進食的固體食物愈多，對母乳或配方奶粉的需求便逐漸減少。
- 用杯裝水給嬰兒飲用。
- 嬰兒不需要果汁。如果你想讓嬰兒飲用果汁，每天應限量 60-125 毫升(1/4-1/2 杯)，並以杯子盛載，而且只可給予純果汁。

- 不要讓嬰兒在兩餐之間或小吃時間前後啜飲奶、果汁或稀釋果汁，這樣會引致蛀牙。
- 固體食物應每天 3 至 4 餐，並在餵哺母乳或配方奶之前供給嬰兒。
- 嬰兒可以進食與家人相同的餐飲，但食物要軟身並經切粒。詳情可參本文“安全提示”一欄。
- 加鐵麥片每天約 125 毫升 (1/2 杯) 或以上。
- 熟透的肉、魚、有殼類水生動物、家禽、雞蛋、扁豆、豆莢及豆腐，每天共約 100-125 毫升(6-8 湯匙)。
- 軟身的蔬菜及水果，每天約 125-250 毫升(1/2-1 杯)。
- 9 個月大後，嬰兒可以試食茅屋芝士 (cottage cheese)、純酸乳酪及小塊硬質芝士如車打 (cheddar) 或豪達 (gouda) 及經消毒的軟質芝士。
- 讓嬰兒嘗試自行用手拿起食物或用匙羹進食。

## 牛奶又如何？

你應該持續母乳餵哺直至嬰兒兩歲或更大。嬰兒 9-12 個月大時，可以嘗試飲用全脂牛奶（用杯盛載）和多種含豐富鐵質的固體食物。

嬰兒和學步幼兒均需攝取脂肪，供腦部發育。因此，他們在兩歲前均應飲用全脂奶(3.25%)；兩歲後便可飲用脂肪含量較低(1% 及 2%) 的牛奶。其他飲品如豆奶或米漿也可於兩歲後飲用，但要查看標籤以確保飲品已加鈣質和維他命 D。

如果你選用全脂羊奶，便要確保羊奶已經加熱殺菌。由於大部分羊奶均不含維他命 D，故嬰兒需另服食維他命 D 補充品。

## 健康又愉快的用餐提示

- 讓嬰兒每天定時進食。
- 坐下陪同孩子進食。嬰兒和小孩均喜歡有人陪同一起進食。
- 由你決定吃甚麼。
- 讓嬰兒決定吃多少和是否進食。
- 容許嬰兒吃得亂七八糟，這也是學習進食的其中過程！

## 安全提示

- 嬰兒飲食期間你要陪伴在側。
- 不要讓嬰兒進食會引致哽塞的食物，例如薯片、爆谷、花生、果仁、向日葵籽、南瓜籽、葡萄

- 乾、硬糖果、硬身生蔬菜（如胡蘿蔔）、棉花糖、軟糖、團狀的花生醬或冰粒。
- 生蔬菜應磨成絲，葡萄先切片，然後再切成小粒。熱狗及／或維也納香腸並非健康之選，但如果你要給嬰兒這類食物，應先把它們切成小塊。
- 蜜糖可導致嬰兒出現肉毒桿菌中毒，一歲以下嬰兒不宜進食。
- 未滿 6 個月大的嬰兒，不宜進食含大量硝酸鹽的蔬菜如家中醃製的胡蘿蔔、菠菜、蘿蔔及甜菜等。
- 牛奶、果汁及軟芝士如布里 (brie)、卡門貝 (camembert) 及羊芝士 (feta) 均須經加熱殺菌處理。
- 如果嬰兒進食與家人相同的餐飲，便要確保食物鹽分不要過高。
- 魚肉是健康選擇，但要去骨，並要選擇水銀含量低的魚類。請參閱 [HealthLink BC File](#)（卑詩健康結連檔案）[#68m 健康飲食：選擇水銀含量低的魚類](#)

## 過敏警告：

你是否關注食物敏感問題？請向照料嬰兒的醫生、註冊營養師或公共衛生護士查詢。

## 其他詳情

參閱 [HealthLink BC File](#)（卑詩健康結連檔案）[#70 母乳餵哺](#)

參閱 [HealthLink BC File](#)（卑詩健康結連檔案）[#69a 以配方奶餵哺您的嬰兒：踏出第一步](#)

要了解更多有關營養資訊，請聯絡社區內營養師，或致電 **8-1-1** 聯絡註冊營養師。

如欲了解較多 BC HealthFile 課題，請瀏覽 [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，或致電 **8-1-1**。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 **7-1-1**。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。