



## 1 至 3 歲幼兒的正餐及加餐建議

### Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

#### 我應該給寶寶吃什麼？

為寶寶提供您和家人喜愛的健康食物。從全部 4 個類別的食物中挑選不同口味和質地的食物。這 4 類食物為：

1. 蔬菜和水果
2. 穀類產品
3. 奶類及其替代品
4. 肉類及其替代品

請確保您給寶寶提供的食物中沒有、或只有極少量的鹽或糖。富含脂肪的健康食物（如三文魚、牛油果、奶酪和堅果醬等）也是必要的選擇。

如需了解更多關於以上 4 類食物的信息，請訪問以下網址並閱讀「加拿大健康飲食指南」（Eating Well With Canada's Food Guide）：<https://food-guide.canada.ca/en/>。要瞭解如何幫助您的寶寶進食，請參閱 [HealthLinkBC File #69d 幫助 1 至 3 歲幼兒健康進食](#)。

#### 我應該給寶寶喝什麼？

寶寶口渴時，讓他/她喝水是最好的選擇。在正餐和加餐的間隙提供飲水。

寶寶 2 歲之前，您都可以繼續用母乳餵養。

如果您已不再用母乳餵養寶寶，可以讓寶寶在進餐和加餐時飲用 500 毫升（2 杯）經高溫殺菌的全脂牛奶（脂肪含量 3.25%）。寶寶每天喝奶不應超過 750 毫升（3 杯）。如果您的寶寶不喝牛奶，請諮詢醫護人員，了解其它選擇。

幼兒不需要喝果汁或含糖飲料，包括汽水、運動功能飲料、果汁飲料，以及用粉末或晶體沖泡的水果味飲料。請只給寶寶喝 100% 的純果汁，且以每天不超過 125 毫升（1/2 杯）為宜。為了口腔健康，果汁應當只在進餐時飲用。

#### 我可以給寶寶吃什麼作為加餐？

- 牛奶沖泡的全麥穀物或燕麥
- 小塊的剩牛肉或雞肉，以及煮軟的蔬菜
- 以牛奶或酸奶為基本原料的水果奶昔，盛在無蓋的水杯中
- 含小塊軟質新鮮水果的酸奶
- 全穀物脆薄餅乾或烤麵包片配蘋果醬
- 加奶製作的大米布丁
- 豆腐製作的甜點，搭配新鮮水果
- 磨碎或小粒的奶酪，配全穀物薄脆餅乾
- 全穀物小鬆餅，搭配新鮮水果和磨碎的奶酪
- 全穀物薄脆餅乾、烤麵包或米糕，薄薄地塗一層堅果醬、果籽醬或牛油果泥
- 拌有水果的牛奶或酸奶雪糕
- 薄薄地塗有一層堅果醬或果籽醬的香蕉麵包
- 全穀物的三角皮塔餅，配豆泥蘸醬

#### 我可以給寶寶吃什麼作為正餐？

- 用夾蛋、金槍魚、雞肉沙拉或其它嫩肉做成的三角三文治
- 鷹嘴豆泥、全麥皮塔餅、煮軟並晾涼的蔬菜
- 煮軟的意大利通心粉、烹熟的魚肉片和豌豆
- 小麥糊、燕麥或其它煮熟的全穀物麥片，配牛奶和水果泥
- 薄薄地塗有一層堅果醬的自製薄煎餅或華夫餅，配水果
- 迷你煎蛋捲或炒蛋，配熟蔬菜或水果及烤麵包
- 烹熟的豆腐塊、紅薯和全麥意大利通心粉
- 加有小片肉、雞或魚的米粥
- 以豆或碎肉加茄汁作餡的軟玉米薄餅（tortillas）

- 蔬菜、豌豆或豆湯，配薄脆餅或全穀小麵包
- 魚雜燴配麵包條
- 自製意大利通心粉和奶酪，配金槍魚和豌豆
- 茄汁或肉醬全麥意大利通心粉
- 小塊雞肉、牛肉、豬肉或豆腐加煮軟的蔬菜和米飯快炒
- 米飯或意大利粉，配小塊嫩牛肉和煮熟的蔬菜
- 烤豆配墨西哥夾餅（taco）或全穀烤麵包
- 雜燴紅腰豆（chili）、印度豆蓉（dahl）或扁豆，配碎番茄塊、米飯、印度麵餅、全麥包或玉米麵包
- 在全麥皮塔餅、批薩餅或英式鬆餅上加軟質蔬菜、茄汁和磨碎的奶酪

### 如何幫助我的寶寶安全進食？

4歲以下的兒童相較更年長的孩子和成人更容易窒息。他們的氣管較窄，對吞嚥動作的控制較差。在寶寶進食和飲水時請務必陪同在旁邊。請避免在移動的汽車或嬰兒車內給寶寶餵食。

以下措施有助於您防止寶寶發生食物噎塞：

- 注意您的寶寶，確保他們坐下來進食。
- 鼓勵寶寶每次只吃一小口，並細細咀嚼。
- 硬質蔬菜（胡蘿蔔等）要煮軟或磨碎後再餵食。
- 將水果切成小塊。去核、去籽、去硬皮後再餵食。
- 在餵食前應去除魚和魚片中的骨頭。可以將魚肉放在指間搓揉，以發現並去除其中的骨頭。
- 圓形食物（譬如葡萄、小番茄、熱狗等）先縱向對半切開，再切成小塊。
- 在烤麵包或梳打餅乾上塗一層薄薄的花生醬。
- 切勿用牙籤或竹籤給寶寶餵食。

請勿給嬰兒餵食以下食物：

- 整顆的花生、堅果、種籽或爆米花

- 帶骨刺的魚
- 葡萄乾一類的乾果
- 硬糖或止咳糖
- 口香糖，棉花糖
- 整勺的花生醬、堅果醬或果籽醬
- 大片的生菜和菠菜

如需瞭解更多有關幼兒與進食噎塞的信息，請參閱 [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒發生噎塞：兒童保育者必讀](#)。

### 如何安全地預備食物？

幼兒經由進食而患病的機率呈上升趨勢。諸如 *大腸桿菌*、*沙門氏菌*和 *李斯特桿菌*之類病菌在食物被加熱到安全烹調溫度時會被殺死。為預防食源性疾病，請不要給寶寶餵食：

- 生的或未煮熟的肉類、魚類或禽類。請確保肉類、魚類和禽類都烹調至安全的內部溫度。
- 生的或稍煮過的蛋。在自製的蛋黃醬、調味醬、調味汁或冰淇淋中，可能含有這樣的蛋。
- 未經高溫殺菌的奶或乳製品，或未經高溫殺菌的果汁。

### 如果我的寶寶對食物過敏，應該怎麼辦？

如果您對食物過敏有疑問或顧慮，請諮詢您孩子的醫生、兒科專家、註冊營養師或公共衛生護士。

### 更多資訊

如需瞭解更多關於餵養寶寶的信息，請參考以下資料：

- 您可以訪問 Healthlink BC 的以下網頁，製作一份嬰幼兒「資料單」：<https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- 「幼兒的最初階段」（Toddler's First Steps）  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。