

飲品

水

水是孩子最好的飲料。

從6個月開始，在進餐和哺乳之間，用敞口杯盛少量的水給孩子喝。

- ✓ 如果您的房屋建於1989年之前，其內部使用的可能是含鉛水管。每天早晨，通過放水1-5分鐘或直至水變冷來沖洗這些水管。
- ✓ 如果您使用自己的私人水源，請根據省級指導對水進行測試。訪問healthlinkbc.ca以了解詳情。
- ✓ 始終遵循您所在地區的「煮水」公告。



如何

在線查詢飲用水公告

- 查詢省級公告，請訪問 gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-water-advisories。
- 查詢第一民族衛生當局公告，請訪問 fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories。

奶

在9至12個月時，就可以開始給孩子提供經過巴氏消毒的全脂（3.25%）牛奶或強化羊奶，但她同時還需進食多種富含鐵的食物（如肉類、魚類、禽類、蛋、豆腐、加鐵強化麥片、豆子、豌豆、小扁豆等）。如果她不再進食母乳，每天給她2杯（500毫升）奶。

在24個月時，您可以選擇過渡到低脂牛奶（1%或2%）如果超過24個月大的孩子沒有在喝牛奶或強化羊奶，請給她提供不加糖但添加了鈣和維生素D的強化大豆飲料。

- ✓ 將每日的飲奶量限制在3杯（750毫升）以內，以便孩子留出胃口給其他的健康食物。
- ✗ 避免讓孩子在用餐或吃小食之間喝奶，否則可能會引發齲齒。



您知道嗎

基於大米、馬鈴薯、杏仁、火麻仁和椰子的植物性飲料所含的熱量、脂肪、蛋白質均不足，無法滿足嬰幼兒成長的需要。不要使用它們代替母乳、牛奶、配方奶或強化大豆飲品。



您知道嗎

孩子可以繼續母乳餵養或喝擠出的母乳，直到她長到24個月或更大。

果汁

果汁是一種含糖飲料，孩子並不需要它。改為給她提供蔬菜和水果。如果您要給她果汁，請在用餐或吃小食時提供。

- ✓ 將每日的果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。
- ✓ 用敞口杯盛裝果汁。使用奶瓶可能會導致齲齒。

應避免的飲品

- ✗ 含糖飲料，如果汁、用粉末或晶體沖泡的果味飲料、汽水、運動飲料和雪泥類飲料。這些飲品含糖量過高，而所含的嬰幼兒所需的營養又很少。
- ✗ 含咖啡因的飲料，如汽水、運動飲料、能量飲料、咖啡、咖啡雪泥、茶和熱巧克力。這些飲品會使孩子興奮且焦慮，並使入睡變得更加困難。
- ✗ 標有「未經巴氏消毒」的果汁可能含有危險的細菌。
- ✗ 嬰幼兒營養補充飲品是沒必要的。

如果您對孩子的食物攝入或成長存在疑慮，請諮詢您的醫護人員。



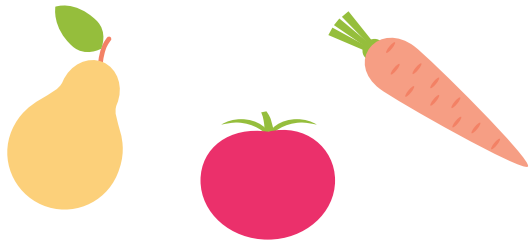
試試這些

在用餐時給孩子提供奶。在各餐間給孩子提供水。按照自己的選擇持續母乳餵養。

食物

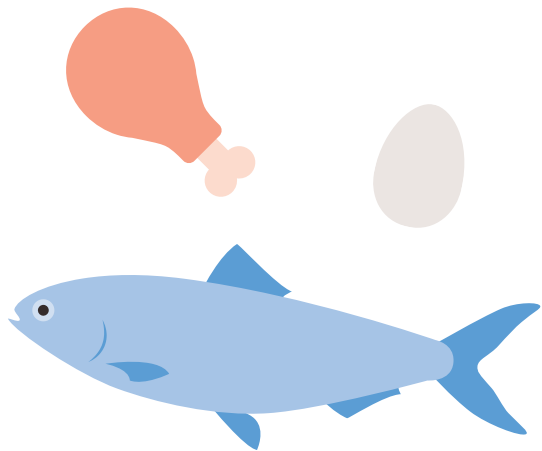
蔬菜和水果

所有安全地準備和存放的蔬菜與水果 —— 無論是新鮮、冷凍、罐裝還是乾燥的 —— 都是健康的選擇。



肉、魚、禽、海鮮、蛋

通過將所有的肉類烹調至棕色（而不是粉紅色）且肉汁清澈，以降低食物中毒的風險。魚類須烹調至可用叉子輕易撥散為止。蛋類須保證蛋黃已經煮硬。嘗試煨和燉的手法讓肉質變得足夠軟，以便幼兒咀嚼。



魚類

魚類提供了多種營養，包括蛋白質和歐米伽-3脂肪，它們對大腦及眼睛的發育至關重要。經常為孩子提供魚類。但有些魚類含汞量高，應限量提供。



特別注意

含汞量高的魚類會損傷孩子正在發育中的大腦。

含汞量高的魚類 —— 僅少量提供：

- 新鮮和冷凍的金槍魚
- 來自加拿大以外的罐裝長鰭金槍魚
- 鯊魚
- 旗魚（marlin）
- 劍魚（swordfish）
- 異鱗蛇鯖（escolar）
- 大西洋胸棘鯛（orange roughy）

6至12個月大的孩子，每月食用量不應超過40克（不到1盎司）。

24至36個月大的孩子，每月食用量不應超過75克（2.5盎司）。

含汞量不高的魚類 —— 可經常提供：

- 在加拿大售賣的所有其他魚類
- 罐裝金槍魚類，包括鯉魚（skipjack）、黃鰭金槍魚（yellowfin）以及青甘金槍魚（tongol）
- 加拿大長鰭金槍魚（新鮮、冷凍和罐裝）查找標籤上的「Product of Canada」（加拿大產品）標記。

應避免的食物

- ✗ 蜂蜜可能會造成孩子肉毒桿菌中毒，是一種食源性疾病。切勿給不到1歲的孩子食用蜂蜜或含蜂蜜的食物。
- ✗ 植物幼苗（如苜蓿和綠豆芽）可能含有有害的細菌。僅在完全煮熟的情況下提供給您的孩子。
- ✗ 未經巴氏消毒的由生乳製成的奶酪可能含有有害的細菌，可能導致幼兒生病甚至死亡。查看標籤，僅選購由經過巴氏消毒的奶製成的奶酪。

精加工食品

精加工食品 —— 在市場上銷售及餐廳製作的食物 —— 含大量的鹽、糖與飽和脂肪。僅偶爾且少量地向孩子提供。可以嘗試：

- 提供水而不是含糖飲料
- 限制供應加工肉類、如火腿、培根、香腸、熱狗和午餐肉
- 減少供應市售的餅乾、蛋糕、糖果、巧克力、薯條和鹹味零食
- 減少供應冷凍包裝食品，如速凍披薩和意麵
- 外出就餐時點選更健康的菜品
- 自己在家製作最喜歡的餐廳食物，如薯條、雞肉條和披薩

