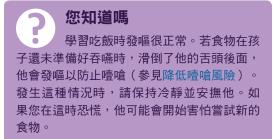
_{餵養孩子} 開始吃固體食物

當以下所有都成立時[,]您的孩子可能已經準備好吃 固體食物了:

- ✔ 他6個月左右大
- ✔ 他可以坐穩並抬起頭
- ✔ 他可以看著湯匙,張開嘴,然後當湯匙在口中時閉上嘴
- ✔ 他可以將大多數食物留在口中,不掉出來

如何 引入固體食物

- 選擇一個孩子清醒、有胃口但又不是非常餓 的時間。 餵食固體食物可以在哺乳前或哺 乳後進行。
- 2. 幫他在兒童餐椅內坐好,面對著您。
- 與孩子一起用餐,這樣他就可以通過觀察 您來學習。
- 為他提供與其他家人相同的食物,但不要加 糖或加鹽。



參見了解食物過敏以獲得更多有關引入固體食物及食物過敏的資訊。

最初的食物

寶寶最初的食物應富含鐵一一如肉、魚、雞、蛋、 小扁豆、豆腐及加鐵強化的嬰兒穀物。

· 溼潤且細小的肉、魚或貝類更易於孩子食用。可以 嘗試:

- 將小塊食物與水、母乳、蔬菜泥或肉汁混合
- 將食物剁碎或絞碎
- 使用雞腿或雞翅,而不是雞胸肉
- 確保魚肉中沒有魚鱗或魚刺

整隻禽類須加熱至82℃(180°F),其他所有肉 類(包括獵獲肉、魚類和貝類)須加熱至全熟 74℃(165°F)。肉汁應清澈無粉紅色。

家庭自製嬰兒食物

家裡常吃的食物,您的孩子也可以吃。軟質的食物 可以搗爛、絞碎、剁碎或壓成泥。或嘗試做一些手 抓小食,例如小塊煮熟的蔬菜、去皮的軟綿水果, 煮熟的意面或磨碎的奶酪。

• **如何** 保證家庭自製嬰兒食物的安全

- 用肥皂和水清洗檯面和餐具。處理完 生肉後,用1茶匙(5毫升)漂白劑混合 3杯(750毫升)水進行清洗。
- 及時替換老舊的砧板,其中可能潛藏病菌。
- 將剩餘的食物放入冰箱冷藏,並在兩三天內 食用。或冷凍起來,並在2個月之內食用。



- 中途攪拌至少一次以確保加熱均匀。
- 在將食物遞給孩子之前,先嚐一下,確保它 不會太燙。
- 不要使用微波爐加熱奶瓶;奶瓶須用熱 水加熱。
- 僅使用標有「微波爐安全」的塑膠容器或 保鮮膜。
- 切勿使用污損或有異味的容器。