

餵養寶寶：6 至 12 個月大嬰兒餐點示例

Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

此資源為 6 至 12 個月大的嬰兒提供餐點範例、點心及餐單。它包括有關食品安全及為寶寶提供的食物量的資訊。

如何安全地為寶寶準備食物？

從各種安全口感中選擇

寶寶即使在長牙之前，也能吃柔軟的食物。這包括以下食物：

- 塊狀物。不遲於 9 個月大前向寶寶提供塊狀材質的食物
- 嫩煮並切成幼細碎片、搗碎成泥狀、搗碎或磨碎
- 安全的手指食物，例如軟熟蔬菜條或塊、軟水果和及多士

寶寶大約 8 至 12 個月大時，將能夠咬和咀嚼切碎的食物。

請遵循以下提示，以減少窒息和食物中毒的風險

準備蔬菜和水果時：

- 把蔬果清洗乾淨。去皮（如有需要）
- 去除種子或果核
- 將葡萄、櫻桃番茄及大莓果（如櫻桃等）切成四等份
- 將堅硬的蔬果磨碎或煮熟，直到軟得能用手指壓碎。例如，紅蘿蔔和蘋果。無須煮熟軟蔬菜和水果。例如，成熟的香蕉、甜瓜及牛油果

- 將芹菜和鳳梨等帶絲食物切碎

準備蛋白質食品時：

- 將雞蛋煮至蛋黃變硬
- 煮豆腐
- 去除魚類和家禽（如雞、鴨和火雞）的皮及骨頭
- 確保魚類、貝類、家禽及肉類（如牛肉、野牛肉、山羊肉、羔羊肉、豬肉及野味）完全煮熟。當食物達到其[安全的烹調溫度](#)時即表示已完全煮熟。
- 不要單獨餵食堅果或種子醬（例如使用湯匙）相反，將軟滑的堅果或種子醬薄薄地塗抹在多士或餅乾等食物上，或將它們混合到嬰兒麥片中
- 請勿提供整顆花生、堅果或種子

- 磨碎硬芝士，例如車打芝士

在準備全穀物食品時：

- 避免將穀物與常見的窒息風險食物混合。例如，含有堅果、大粒種子或葡萄乾的麵包

不要餵食圓形、硬質、濕黏及難以吞嚥的食物，包括爆谷、棉花糖、葡萄乾等乾果以及軟糖或硬糖。不要提供可咀嚼維生素。

我該給寶寶多少食物？

為寶寶提供的食物份量將根據其胃口而變化。當您第一次引入固體食物時，寶寶可能每天只吃下大約 2 到 3 湯匙食物。首先每次給予一到兩茶匙。隨著他們食慾增加，給予更多的食物。

記得觀察並傾聽寶寶的飢餓和飽足的訊號，讓他們決定吃多少食物。

如果寶寶有以下情況，即表示他們可能餓了：

- 伸手採取或指向食物
- 張開嘴巴、身體前傾或對食物感到興奮
- 如果食物被拿走會感到不安

如果寶寶有以下情況，即表示他們可能已經吃飽了：

- 餵食時閉上嘴巴
- 推開食物
- 拒絕進食或別開頭

以下是一些為成長中的寶寶提供的食物的範例：

- 2 至 3 湯匙（30 至 45 毫升）煮熟的蔬菜、穀物、肉類、家禽、魚類、豆類、小扁豆或豆腐
- 半個中等大小的蛋
- 2 湯匙（30 毫升）切碎的芝士或乳酪
- 3 至 5 湯匙（45 至 75 毫升）軟水果
- 1/4 杯至半杯（60 至 125 毫升）已煮熟的熱麥片或冷麥片

- 半片多士或鬆餅
- 1/4 個皮塔餅或其它扁平麵包

我該多久餵寶寶一次？

每天給寶寶吃固體食物的次數取決於其年齡及食慾。努力做到以下幾點：

- 至 8 個月大時：2 至 3 餐正餐及 1 至 2 份零食
- 至 12 個月大時：3 餐正餐及 2 至 3 份零食

盡量安排寶寶的進餐時間與家人相同，這樣您們就可以盡可能地一起吃飯。這有助寶寶學習食物技能、養成健康的飲食模式，並更可能嘗試和享受各種食物。

我該給寶寶吃什麼？

您的寶寶可以進食許多家人也在吃的食物，根據需要改變食物的大小和口感。為寶寶準備餐膳及點心時，請記住：

- 每天至少提供兩次富含鐵質的食物
- 不加或僅添加少量鹽或糖
- 包括植物油、堅果或種子醬、軟人造牛油、芝士、多脂魚及牛油果等脂肪來源。脂肪的營養來源對於成長中的孩子很重要
- 提供新食物。您可能需要提供 10 次以上新食物，寶寶才會嘗試或喜歡去吃它。將新食物與熟悉的食物搭配可能會有幫助
- 提供不同的食物組合以及各種口味和口感

下表列出了您可以選擇提供給寶寶的食物範例。在規劃寶寶的餐膳和點心時，您可以使用以下建議作為指導：

- 膳食：提供 2 到 3 類食物
- 零食：提供 1 至 3 類食物

蔬菜和水果建議：

- 成熟的牛油果、香蕉、黑莓、奇異果、芒果、蜜瓜、柳橙、桃子、梨子、覆盆子、草莓、番茄
- 煮熟的綠花椰菜、青豆、蘆筍、紅蘿蔔、番薯、甜菜頭、青椒
- 磨碎的生蘋果、紅蘿蔔
- 切成四等份：櫻桃番茄、葡萄、大藍莓
- 罐裝或冷凍水果和蔬菜，不添加鹽、糖或糖替代品

蛋白質食物建議：

富含鐵質的蛋白質食物：

- 肉、家禽、魚、蛋、豆腐
- 豆類、小扁豆、鷹嘴豆、豌豆。如果是罐裝的，選擇不加鹽份的
- 將堅果醬加入嬰兒麥片中或薄薄地塗抹在餅乾或多士上

其它蛋白質食物：

- 全脂原味乳酪、無鹽茅屋芝士
- 磨碎的或小塊的硬芝士，如車打芝士

全穀物食品建議：

- 強化鐵質嬰兒麥片
- 不加糖的 O 形麥片
- 多士、麵包、皮塔餅、印度烤餅、班諾克麵包、玉米餅
- 米飯、麵食、藜麥、蒸粗麥粉、大麥
- 無鹽餅乾

寶寶餐單範例有哪些？

以下是 6 至 9 個月和 9 至 12 個月大嬰兒的一日餐單範例。固體食物可以在人乳或配方奶之前或之後提供。做最適合您和寶寶的事。當寶寶開始吃更多的食物時，其飲水量也會改變。

6 至 9 個月大嬰兒的餐單範例

餐單範例 1	
早餐	• 用強化鐵質嬰兒麥片製成的迷你花生醬鬆餅 • 去膜的柳橙塊
零食	• 全脂原味乳酪
午餐	• 雞肉（切碎） • 煮熟的甜椒（切條）
零食	• 車打芝士（磨碎） • 無鹽嬰兒餅乾

晚餐	• 豆類（搗碎） • 玉米餅（切條） • 牛油果（切片）
----	--

餐單範例 2	
早餐	• 強化鐵質嬰兒麥片 • 草莓（搗碎）
零食	• 香蕉（切條）
午餐	• 三文魚（切碎） • 煮熟的番薯（搗成泥狀）
零食	• 煮熟的梨（切塊）
晚餐	• 碎牛肉或小扁豆與馬鈴薯泥混合 • 煮熟的西蘭花（大塊的花球或莖）

9 至 12 個月大嬰兒餐單範例

早餐	• 全麥多士塗上一層薄花生醬（切成條狀） • 藍莓（壓扁）
零食	• 無鹽茅屋芝士 • 桃子罐頭（切碎）
午餐	• Dahl（燉小扁豆） • 印度烤餅（切成條） • 青豆（輕輕搗碎）
零食	• 葡萄（切成四等份）
晚餐	• 雞肉（切碎） • 糙米 • 罐裝切青豆（無鹽）
零食	• 木瓜（切條、撒上椰絲）

更多資訊

[HealthLink File #69c 嬰兒的第一份食物](#)

[HealthLink File #110b 預防嬰兒和幼兒窒息](#)

[HealthLink File #69i 嬰幼兒富含鐵質食品](#)