

餵養您的寶寶

6至12個月寶寶的餐食範例

本資源為您提供6-12個月寶寶的餐食範例。寶寶的食量或許會多於或少於其中所說的數量。讓寶寶自己決定吃多少，千萬不要強迫寶寶進食。

寶寶知道自己什麼時候餓，什麼時候已經吃飽。留意寶寶飢餓和吃飽的信號。

- ❑ 飢餓的寶寶或許會張嘴索要食物，如果您把食物拿開，寶寶可能會感到不開心。
- ❑ 吃飽了的寶寶可能會閉上嘴，轉過頭，或者把食物推開。

父母有時會擔心自己的寶寶沒有吃夠。如果您用母乳餵養寶寶，並給她提供多種固體食物，而寶寶的長勢良好，那寶寶應該是吃到了足夠的食物。如果您有關於寶寶營養方面的問題，請向註冊營養師諮詢。



您可採取的步驟

寶寶從6個月左右開始才需要吃固體食物。不滿6個月時，寶寶只需母乳和維生素D補充劑。

對年滿6個月的寶寶而言：

- ❑ 要繼續提供母乳和維生素D補充劑。
- ❑ 要從小份量開始，例如5-10毫升（1-2茶匙），然後根據寶寶飢餓與否，慢慢增加份量。一開始，她可能每天只吃30-45毫升（2-3湯匙）的食物。
- ❑ 以下是為您的寶寶提供食物的部份範例：
 - ❑ 30-45毫升（2-3湯匙）煮熟的蔬菜、穀物、肉或肉食替代品
 - ❑ 45-75毫升（3-5湯匙）軟質水果
 - ❑ 半個中等大小的雞蛋
 - ❑ 60-125毫升（¼ - ½杯）煮好的麥片，冷熱皆可
 - ❑ 30毫升（2湯匙）撕碎的奶酪或酸奶
 - ❑ 半塊切成條的吐司麵包
- ❑ 請讓寶寶自己決定要吃多少您提供的食物。

6-9個月寶寶的餐食範例

當寶寶滿9個月時，您可以每天提供2-3次正餐和1-2次零食。同時可以繼續母乳喂養，請提供：

餐次	餐食範例
早餐	加鐵嬰兒麥片 搗成泥狀或切成塊的草莓 盛在杯中的水
午餐	切成末的雞肉或搗成泥的鷹嘴豆 煮熟並搗成泥的紅薯 盛在杯中的水
零食	搗成泥的梨
晚餐	絞碎的牛肉或小扁豆 棕米飯 煮熟並搗成泥的西蘭花 盛在杯中的水

9-12個月寶寶的餐食範例

寶寶滿12個月後，您可以每天提供3次正餐和1-2次零食。同時可以繼續母乳喂養，請提供：

餐次	餐食範例
早餐	加鐵嬰兒麥片 切碎的獼猴桃 盛在杯中的水
零食	塗有薄薄一層花生醬的全麥吐司麵包，切成條

午餐	搗成泥的罐裝三文魚 煮熟並切碎的胡蘿蔔 切碎的牛油果 酸奶 盛在杯中的水
零食	全麥脆餅乾
晚餐	切碎的雞肉 棕米飯 煮熟並切碎的豆角 切碎的哈密瓜 盛在杯中的水



其他資訊來源

[HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物](#)

我們可郵寄營養師服務資料單（致電8-1-1）或 [在線索取](#)：

- | [6-12個月寶寶的手指食物](#)
- | [6-9個月寶寶的食譜](#)
- | [9-12個月寶寶的食譜](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。