

Drinks for babies and young children: Traditional Chinese

# 嬰兒及幼童的飲品



## 母乳是您嬰兒的最佳飲品

母乳餵哺的嬰兒在首 6 個月無需任何其他飲品。母乳或嬰兒配方奶應是一歲前的主要飲品。

在您為嬰兒斷奶期間，仍然以母乳或嬰兒配方奶作為主要飲品。如果嬰兒需要奶以外的其他飲品，應提供曾煮沸並放涼了的水喉水 (直至 6 個月大)。

在沖嬰兒配方奶時應加倍小心，並遵從生產商的指引。目前食品標準局的建議是每次只準備一瓶嬰兒配方奶。您的健康探訪員可提供相關建議。

您也可以使用瓶裝水，但瓶裝水的鈉含量 (有時以 Na 列明) 需少於每升 200 毫克。在準備餵食前也需要煮沸瓶裝水。



豆製配方奶含糖，可能會引致蛀牙。只應在醫生或健康探訪員建議時才提供豆製配方奶及幼兒奶。

**為您的嬰兒選擇不含糖的飲品可：**

- 培養終生健康習慣
- 幫助預防乳齒蛀牙
- 改善嬰兒整體健康和營養
- 讓嬰兒有美麗笑容。



## 飲水杯：助嬰兒踏出一大步

- 在 6 個月時開始使用飲水杯。
- 飲水杯可讓杯內的水在杯口向下時滴出。作為兒童微笑計劃的一部分，您的健康探訪員會免費提供飲水杯。
- 不濺漏 (吸口) 杯鼓勵嬰兒吸吮而非小口地喝水，應該避免使用。吸吮動作可能會間接引起說話問題。
- 從奶瓶喝飲品有較大機會引起牙科問題，因為液體留在口內的時間通常比用杯小口地喝更長。
- 在嬰兒一歲時，應讓嬰兒只從杯子喝飲品 (而不再使用奶瓶)。



- 永遠不要以奶瓶或吸口杯提供含糖飲品，因為這可能會引致快速蛀牙。
- 永遠不要在睡覺前或嬰兒半夜醒來時給他們喝含糖飲品。其他含糖飲品危險時間包括每餐之間，在嬰兒車或汽車座位上時，或以此安撫嬰兒。
- 永遠不要讓子女獨自使用杯子或奶瓶 (無論是在日間或在床上時)，因為他們可能到嗆到窒息。



清水是嬰兒和幼兒在每餐之間最佳的解渴飲品。



## 其他飲品建議

### 水

在 6 個月大起，清水是每餐之間的最佳解渴飲品。使用水喉水 (而非瓶裝水)。在有需要時只向 6 個月大以下嬰兒提供曾煮沸並已放涼的水喉水。您可向健康探訪員查詢建議。



### 牛奶

從 12 個月起，您可以提供全脂牛奶作為主要飲品。牛奶含有鈣質，對強健骨骼非常重要。半脫脂奶適合 2 歲以上幼童，但他們需要有均衡飲食。

### 稀釋的鮮果汁 (一份果汁加一份水，或在有需要時加更多水)

這可在 6 個月大起提供 (只在每餐時)。稀釋的鮮果汁是良好的維他命 C 來源，最適合在早餐或主餐時提供以幫助吸收鐵質。永遠不要在每餐之間提供這種飲品，因為鮮果汁帶酸性，會磨蝕嬰兒的牙齒。請緊記—永遠不要以奶瓶提供果汁。



## 不建議的飲品

### **X** 嬰兒飲品

大部分嬰兒飲品 (即使是標籤為「有機」或「健康」) 都含糖，可能會引致蛀牙。

### **X** 有味道的水

大部分有味道的水都含人造增甜劑，因此不應向嬰兒和幼兒提供這些飲品。大部分這類飲品也含糖，可能會引致蛀牙。這些飲品也帶酸性，可能會磨蝕嬰兒牙齒。

### **X** 有味道奶、奶昔和含奶果昔

這些飲品含糖，可能會引致蛀牙。永遠不要在每餐之間或睡覺前提供這些飲品。

### **X** 稀釋的果味飲品和有汽飲品

這些飲品含糖和人工增甜劑。不建議向嬰兒或幼兒提供這些飲品。如果提供稀釋的果味飲品，請緊記必須以大量清水稀釋，並只應在主餐時提供。

### **X** 茶、草本茶和咖啡 (即使是無糖)

這些飲品不適合嬰兒或幼童。他們會影響子女從食物中吸收鐵質。

牛奶和清水是對牙齒  
最安全的飲品。



## 閱讀標籤－查看糖份！

成份	水、 <b>葡萄糖</b> 、 <b>果糖漿</b> (來自小麥和粟米)、濃縮黑加侖子汁 (6%)、 <b>糖</b> 、維他命 C、檸檬酸。
營養資料	
標準值	每 100 克
能量	219kJ/51 卡路里
蛋白質	微量
碳水化合物	12.6 克
<b>當中糖份</b>	<b>12.1 克</b>
脂肪	無
飽和脂肪	無
纖維質	無
鈉	微量
維他命 C 24 克 (40% 建議每日攝取量)。每 288 毫升食用量提供 115% 建議每日攝取量的維他命 C。	

檢查標籤，查看隱藏的糖份。需要留意的主要糖份包括：**葡萄糖、葡萄糖漿、果糖、濃縮果汁、蔗糖、粟米葡萄糖、蜜糖、轉化糖、麥芽糖、水解澱粉**。如果您在標籤上看到這些成份，應盡量避免這些飲品，因為可能會引致蛀牙。

很多標籤為「健康」、「低糖」、「不含添加糖份」或「草本」的食物產品可能仍然含糖。

有關更多詳情，請向您的健康探訪員查詢或瀏覽：

[www.childsmile.nhs.scot](http://www.childsmile.nhs.scot)



翻譯



易讀



英式手語  
(BSL)



語音



大字體



凸字

如需翻譯及其他格式，請以下列方式提出要求：



[p hs.otherformats@p hs.scot](mailto:p hs.otherformats@p hs.scot)



0131 314 5300

英格蘭公共衛生局 (Public Health England) 為旨在改善及保護蘇格蘭人民健康與福祉的國家性機構。

© Public Health Scotland 2023

**OGL**

本出版物根據「開放政府許可第三版」獲得重複使用許可。如欲了解更多詳情，請瀏覽：

[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)