



趣味 初始 食物

轻松引入固体食物

Simplified Chinese version:
Fun first foods

Public Health 
Scotland

其它信息和资源

如需了解更多关于断奶和初始食物的信息，请访问：

www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



想了解更多食谱，可去图书馆查阅断奶烹饪书。

Best Start Foods 能为符合资格的家庭在购买健康食物方面提供支持。想了解更多关于 Best Start Foods 的信息，请访问：

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

想了解更多关于如何保护孩子牙齿的信息，请访问：

www.childsmile.nhs.scot

如果你希望孩子食素长大，索取专家信息是很重要的，因此应与你的健康探访员商讨此事。



目录

这本手册会怎样帮到你	2
吃什么？	6
准备开始	10
进入下一步	14
迷你餐	18
您的宝宝能喝什么？	22
六个月前断奶需要避免的食物	26
食谱	30





这本手册会 怎样帮到你

作为父母，你希望你的孩子有一个良好的开端。你孩子的饮食对她现在和将来的健康是很重要的。

这本手册的内容也许与你以往读过的或同你朋友和家人说的非常不同。关于婴儿喂养的研究在不断更新，这本手册里的信息和建议是基于最新的研究结果。它可以帮助你的孩子，给她一个最好的开端。

断奶是什么？

断奶是在给婴儿喂母乳或婴儿配方奶的同时，逐渐引入各种不同的食物，直到她可以同你的家人食用一样的健康饮食。有时候这也被称为“开始喂固体食物”。

如果你喂哺母乳，应该在继续母乳的同时添加固体食物。这对你和孩子都有好处。如果是喂配方奶粉，请继续用奶粉的同时添加固体食物。在头九个月内，你宝宝大部分的营养来自母乳或配方奶。

随着宝宝吃更多的食物，喂奶的次数将减少。当她准备好停止母乳喂哺时，她很可能会让你知道。如果你给宝宝喂的是婴儿配方奶，你应该在她满1岁后改为用杯子喂哺巴氏杀菌全脂牛奶。喂哺量也将随时间而减少。





什么时候引入固体食物最佳？

同走路说话一样，进食固体食物也是宝宝成长发育过程中的一个重要里程碑。它可以让你宝宝学会将食物的口感、味道与进食联系起来。健康专家现在建议孩子应该在 6 个月的时候开始食固体食物。前 6 个月，你孩子所需的所有营养来自母乳（或婴儿配方奶），但 6 个月之后她将需要更多的营养，比如铁质，而这单靠奶是不够的。你需要逐渐增加固体食物的种类和量，这样到宝宝 12 个月大的时候，食物就能取代母乳或婴儿配方奶，而成为她的主食。这样做有助于你孩子的健康成长和发育。

6 个月断奶的好处是什么？

在不满六个月的时候，你孩子的免疫和消化系统以及肾脏都仍处于发育阶段。6 个月断奶可以确保这些器官系统的发育程度足以应付固体食物。太早断奶可能会影响你宝宝的长期健康。6 个月时断奶也更加容易些，因为你可以让孩子吃软的手抓食物或者泥状食物。无需将食物打成糊状。还有，碗和勺也不需要消毒。

较大个子的孩子呢——她们需要提早进食固体食物吗？

孩子出生时的体重同什么时候喂食固体食物无关——无论体重多少，婴儿的消化系统、免疫系统以及肾脏的发育速度都是一样的。没有必要因为你的孩子比同龄孩子的个子大就提早引入固体食物。如果她比较容易饿，可能是因为她正在经历一段快速生长期，多喂母乳或婴儿配方奶足以满足她的需求。即使孩子不再像之前一样睡整夜觉，也没有证据证明提早断奶会有帮助。如果你有任何顾虑，请与你的健康探访员商量。

我姐姐的孩子们 4 个月的时候就开始断奶，她们都很好——为什么我不可以？

4个月断奶是前几年的建议，现在的指南是大概 6 个月，此建议获得营养科学咨询委员会（Scientific Advisory Committee on Nutrition）和苏格兰政府的认可。同提早开始断奶的孩子相比，不会有任何即刻看得到的差别，但是你完全有理由相信你这么做就是给孩子一个尽可能健康的人生。

如果基于医疗原因，你根据医疗建议在满六个月之前断奶，有多种食物是应该避免的。请参阅第 26 页列表中的相关食物。



早产孩子

如果你的孩子是早产，请咨询你的儿科医生、健康探访员或儿科营养师，了解如何做对你的孩子最有利。

如何判断我的孩子准备好可以开始吃固体食物？

每一个孩子都不同，但是从一些征兆就可以知道你的孩子可以开始吃固体食物了。这些征兆是：

- * 她能够坐起身，她能够抬稳头。
- * 她可以准确地伸手抓东西；例如她能够注视一件玩具，自己把它拿起来并带到嘴边。
- * 如果你的宝宝大概六个月大，并且已有上述的征兆，你可以尝试给她一勺软质食物，看看她是否应付得来。尚未准备好的婴儿会把食物推出来，因而脸上的食物会比嘴里的多。你可以在一至两天后再尝试给她一勺，直到她有吞咽的迹象。

如果你的孩子白天由其他人照顾，这不应该影响你如何给孩子断奶。他们需要知道你的孩子是否在吃手抓食物，以及如何安全地切食物，最好切成棒状。同样重要的是，你要确保任何照顾你孩子的家庭成员、朋友、托儿所工作人员或儿童看护人都知道要始终监督孩子的饮食，并在离开宝宝前检查所有的食物是否已经被吞下。

请记住，这本小册子提供的是关于断奶方面的最新信息。你可以和帮助照看你孩子的人分享这些信息。

吃什么？

断奶是一个认识食物和习惯进食的好时机。

你的孩子会学到：

- * 食物有不同的颜色、味道和口感。
 - * 有的食物用勺子吃，有的可以用手拿起来吃。
 - * 有的饮品用杯子来喝。
- * 你应该在继续给孩子母乳喂哺或喂配方奶粉（乳清奶粉）的同时逐步引入固体食物。应该在你宝宝感觉轻松愉快时才给她吃固体食物。起初，这可能是在她正常喂哺之后。

我们每天应从以下五类食物中选择进食：

土豆或通心粉、米饭、面包和其他淀粉食物

这些食物是热量、维生素和矿物质的重要来源，应该是你孩子日常饮食的主要部分。这类食物还包括低糖（原味）早餐麦片、红薯、麦片粥、面、古斯米、甘薯、大蕉和印度烤饼。





水果和蔬菜

水果和蔬菜富含纤维、维生素和矿物质，对你孩子的健康至关重要。它们也应该成为孩子的主要食物之一。你可以用新鲜、罐装、晒干以及冷冻的水果和蔬菜。如果你买罐装水果，选择浸泡在原果汁中而不是糖水里的水果，因为这对孩子的牙齿来说比较好。如果你买罐装蔬菜，就选择那些不加盐的。

软的水果和煮熟的蔬菜是理想的初始食物。你可以尝试将香蕉、梨或煮熟的胡萝卜或西兰花捣烂。也可以将这些切成薄片当做手抓食物。

为避免孩子噎食：

- * 给孩子吃之前要先取出果核
- * 把小水果和蔬菜（例如樱桃、番茄和葡萄）切为大小相同的四块
- * 将大个水果切成片而不是切成块。



为了鼓励你的孩子吃水果和蔬菜，你自己也应该吃。孩子喜欢模仿家长。

肉、鱼、蛋、豆、坚果和其他不含乳制品的蛋白质食品

这些食品包括瘦肉、白鱼、油脂鱼（比如新鲜鲑鱼、三文鱼和罐装沙丁鱼）、鸡、蛋、坚果（特别是花生）和豆类（豆子、豌豆和扁豆等）。它们对你孩子的成长发展是很重要的。阔恩（Quorn™）素肉和豆腐也是很好的蛋白质来源。避免加工处理过的肉类（例如熏肉或香肠），因为它们含盐量很高。



巴氏杀菌全脂牛奶和其他乳制品

这些食物含有强壮骨骼和牙齿所需要的钙。它们也给你的孩子提供热量、蛋白质、维生素和矿物质。奶酪和酸奶等乳制品由奶制成。烹饪时一定要用经过巴氏杀菌的全脂乳制品，例如全脂纯酸奶、全脂鲜乳酪和巴氏杀菌全脂牛奶，比如制作奶酪酱、奶油蛋羹、米饭布丁和粗粒小麦粉布丁时。



脂肪

与大龄孩子和成人相比，2岁以下孩子的肚子要小一些。她们需要高能量的食物，因此她们的饮食中要有更多的全脂食物。2岁以后可以逐渐过渡至低脂饮食，如同家人的饮食一样。使用植物油（比如橄榄油或葵花油）来烹饪，用植物人造黄油（比如葵花籽油）抹面包或吐司条。



食物安全

- * 准备食物之前要洗手，孩子吃之前帮她洗手。
- * 准备食物的地方要确保清洁。不要让宠物进入这一区域。
- * 喂饭前后都要用干净抹布清洁台面。用热肥皂水清洗所有的碗、小勺、学饮杯及任何盛器。你可以使用洗碗机。
- * 所有水果和蔬菜在吃之前都要彻底洗干净。包装好的也是一样。
- * 确保所有的肉类都已煮熟。特别是鸡肉和肉末更要煮熟。确保没有粉色的生肉，流出的肉汁清澈，而且肉的中心部分是滚烫的。使用肉类温度计测量，肉最厚的部位里应达到75°C。
- * 加热后的食物记得要搅拌，给孩子吃之前请自己先尝试一下。
- * 切记不要用过期的食物。遵从食品包装标签上的说明。
- * 将准备好的食物放在冰箱里冷藏（低于5°C），并且必须在两日内吃完。
- * 冷冻食品在加热之前必须先完全解冻，不要冷冻剩饭。
- * 在重新加热食物时，应该将它彻底加热至热气腾腾，然后待变凉后才给你的宝宝吃。只加热你需要的食物量。把任何吃剩的已加热食物弃掉。
- * 鸡蛋上应印有不列颠之狮的章或者是来自Laid in Britain质保计划的。如果鸡蛋没有不列颠之狮代码，也不是来自Laid in Britain的，那么应完全煮熟。



准备开始

如何开始

健康专家现在建议应该在孩子六个月大的时候开始加喂固体食物，这时候孩子应该表现出可以进食的迹象（见第 5 页）。选一个一天内你和孩子都很放松的时间。方法没有对错，只要适合你和你的孩子就可以。两个星期后就能找到一个适合你和孩子的规律。你需要帮孩子准备一条围兜、一只软勺子和一只碗（如果你的孩子在 6 个月以上，这些餐具应保证清洁但不必消毒）。你的孩子可能喜欢自己从干净的台面或餐盘用手抓食。

需期待些什么

吃是一件有意思的事，你的孩子也会有同样的感觉！尽量不要太担心脏乱。你的孩子一开始可能会吐出食物——这是很正常的，等下一次再试。有的孩子会学得比较快，有的则需要更长时间来适应。你可能需要尝试多次才能让孩子接受一种新食物。很多孩子一开始都吃得慢；要耐心，让她慢慢来。

记住：你的孩子能够感觉到你的心情。如果你很平静，你的宝宝就较有可能感到轻松。



初始食物

可尝试以下有关初始食物的建议：

- * 尽可能使用捣烂的健康家庭食物，不要加任何糖或盐。
- * 把煮熟的蔬菜捣烂，例如胡萝卜、欧防风、白萝卜、西兰花、西葫芦或椰菜花。
- * 水果泥例如香蕉、苹果或梨。
- * 小块软水果或煮熟的蔬菜，比如瓜肉或胡萝卜。
- * 吐司、面包、皮塔饼或印度烤饼。
- * 经过巴氏杀菌的奶酪、炒蛋/水煮蛋或她可以用手拿的煮熟的鱼块（记得要仔细地剔去鱼刺）。
- * 低盐花生酱——但如你的家族病史中有对坚果过敏的问题，或者你的宝宝患有湿疹，则应先向你的健康探访员或医生咨询。如果你担心你家族中的过敏问题，请参阅第 28 和 29 页。
- * 将婴儿白饭或其它麦片与通常给她喂哺的食物（母乳或配方奶）搅拌——要用碗装，不要用奶瓶。六个月或以上的孩子可以用巴氏杀菌全脂牛奶来拌麦片，但在12个月大之前不要喝。第 22 页上有更多说明。



香蕉泥

以上这些食物中有些不适合未满六个月的孩子。如果你决定在孩子六个月之前断奶，请查阅第 26 页的更多信息。

多常和多少？

- * 开始的时候可一日一餐喂少量的食物，可以是捣烂的食物，也可以是手抓食，并逐渐增量。
- * 响应宝宝的需要：宝宝饿了就喂她，饱了就停止，例如当她闭上嘴巴和把头转向别处时。
- * 请勿忘记，直至她9个月大，母乳或婴儿配方奶仍然是她饮食中最重要的部分，在最初的时候，她会继续喝平常的量。
- * 逐渐增加食物的量。
- * 根据你孩子的食欲来喂——比如说，她可能喜欢几茶匙打烂的食物，或者几片手抓食物。
- * 孩子一表现出有兴趣，就鼓励她自己用手拿着吃。
- * 让她尝试各种不同种类和口感的食物，特别是蔬菜和水果。
- * 不要强迫她吃食物，如果她似乎不想吃，则稍后再试。



- * 绝对不要在你孩子的食物里加糖、蜂蜜或盐。盐会加重婴幼儿的肾脏负担。糖会伤害宝宝的牙齿，而且不包含宝宝需要的重要营养。
- * 人造甜味剂不适合婴儿和年幼的孩子。如果你的孩子同家人吃的一样，那么就少放盐和糖，这样对全家人都有益处。参见第 19 页查阅有关家庭餐的更多信息。
- * 不要将食物放入孩子的奶瓶，原因是她会觉得饱，喝的奶就较少，导致不能获得所需的全部营养。

一定不要让孩子独自进食，避免噎食。



开始吃固体食物时，让孩子舒服地坐着，面向前方。儿童高脚餐椅能够确保她获得很好的支撑，噎食的可能性会较低。同时她也能够更加容易地用手拿食物。确保给你的孩子喂食的人知道什么食物对她来说是安全的，而且绝不要让她无人看管，并在让她休息之前确保所有食物已经被吞下。不要让儿童或无经验的大人监督婴儿进食。若要观看关于如何应对儿童噎食的视频和建议，请访问 www.nhs.uk/choking-baby 和/或 www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



进入下一步



当你的孩子习惯了吃几种食物的时候，就可以开始进入下一步：

- * 更多餐——由一日一餐到一日两到三餐。到 12 个月大时，她很可能会进食三餐，并在餐与餐之间吃些小食。
- * 更多种类——给她多种类的食物（见第 6 页至第 8 页）。
- * 更多口感——从捣烂到带粒块状，从带粒块状到绞碎的食物，由软质的手抓食物进展到较硬的手抓食物。将新的食物和较熟悉的食物混合在一起，比如将煮熟的扁豆加入到捣烂的胡萝卜或欧防风，就是一个简单有效的办法。
- * 更多营养——你的孩子对铁质和其他重要营养物质的需求会增加。请看第 17 页的更多信息。
- * 更多食物经验——用杯子喝，以及让她手拿各种不同的食物喂自己。

这个过程应该根据你孩子适应的速度而定。有些孩子可能只吃几勺或几口手抓食物就够了。让你的宝宝选择她想吃多少，以及在你提供给她的食物中想吃些什么，但在儿童高脚餐椅喂食时不要超过 20 分钟。

更多餐

当你的孩子似乎准备好了的时候，你就可以循序渐进地给她由一日一餐到一日两至三餐固体食物。应在宝宝平常喂哺的基础上给予固体食物。此外，你可能希望在她进餐时，用杯子盛饮用水给她喝。

记住每一个孩子都是不一样的。你的孩子会让你知道她想吃多少，而且每一天都未必一样。对一些孩子来说，一名 10 至 12 个月大的婴儿典型的日常膳食可能会是这样的：

早餐	低糖谷类食物（比如小麦饼干，晾凉的原味热麦片粥）和你孩子通常饮用的母乳、婴儿配方奶或巴氏杀菌全脂牛奶（如果她已满六个月） 水果——软水果片
午餐	绞碎或打烂的食物和手抓食物，比如： <ul style="list-style-type: none">● 炒鸡蛋或烤豆吐司● 或自己做的胡萝卜汤加面包条● 或通心粉加西红柿和蔬菜汁● 和/或剁碎/打烂的香蕉和全脂纯酸奶。
晚餐	绞碎或打烂的食物和手抓食物，比如： <ul style="list-style-type: none">● 金枪鱼和通心粉（用油或水）加玉米● 或土豆泥加奶酪和西兰花● 或绞碎的肉/扁豆加土豆泥和胡萝卜● 和/或一些柑橘瓣，罐装带果汁的或新鲜的都可以。

母乳或婴儿配方奶在头 9 个月仍然是孩子营养物质的主要来源，宝宝在 9 个月后会逐渐开始享受更多营养丰富的固体食物。



随着你的宝宝食量增加，她对平常喝奶的需求会减少。但是，你应继续喂母乳，不论你想喂多久都可以，或者让她每天喝 500–600 毫升的婴儿配方奶，直至 12 个月大。

更多口感

把带粒块状的食物给孩子吃是有好处的。食物有不同的口感，这些食物有助于鼓励她咀嚼。试试手抓食物，例如煮熟的胡萝卜条，或小块的脆面包或吐司。

维生素

- * 5岁及以上的所有人都应考虑每天服用维生素 D 补充剂，尤其是在冬季。
- * 婴儿和儿童从出生到4岁都应在全年里每天服用 10 微克 (ug) 维生素D补充剂，除非她们每天喝 500 毫升或以上的配方奶。
- * 在苏格兰，Healthy Start 维生素包含维生素 D，免费提供给所有孕妇。进行母乳喂养的妇女和3岁以下的儿童可免费获得维生素 D 补充剂。

你可以从你的健康探访员那里获取更多信息。



铁质

铁质对你宝宝的发育是必不可少的，当婴儿日渐长大，她们需要从饮食中摄取更多的铁质。定时给予含铁丰富的食物，例如：

- * 所有肉类、罐头鱼或蛋。用绞碎的肉制作如牧羊人馅饼之类的菜（参阅菜谱部分）。肝脏含有大量铁质，但每星期不应进食超过一次，因为它含有太多维生素 A。
- * 添加铁质的低糖早餐麦片。扁豆、豆子和绿色蔬菜也含有一些铁质。给婴儿或两岁以下的幼儿喂食过量的纤维可能会令她们的小肚子太胀满。这会减低她们对奶或食物的胃口。因此你应该给宝宝提供种类多样的面包、通心粉、米饭和谷物，而且不要给她吃太多各类全麦/全谷物食品。
- * 二段婴儿配方奶被推销为铁的良好来源，但专家一致认为，它并不能提供益处，而且是没有必要的。



避免给你的宝宝带果肉果汁、水果饮料、巧克力、糖果、炸薯片和粟米小食、油炸食物、巧克力涂层饼干、油酥糕点、茶和咖啡等。它们往往是高脂肪、高糖、高盐，而且所含的维生素很低。



迷你餐

孩子快1岁时，她应该每天吃到各种来自不同种类的食物，比如：

- * 每天提供 3-4 份的多种水果和蔬菜
- * 每天 3-4 份淀粉类食物，比如土豆、面包、米饭
- * 2 份高蛋白食品，比如肉、鱼、蛋、豆类
- * 2-3 份巴氏杀菌乳制品，比如牛奶布丁、酸奶、奶酪。

每星期给予蛋和花生酱数次，以防止过敏。

简易西红柿蔬菜汁

随着你的孩子逐渐长大，她可能在餐与餐之间需要吃些小食，例如：

- * 涂花生酱的小三明治。
- * 黄瓜条或水果片
- * 加了经过巴氏杀菌的奶酪或鹰嘴豆泥的面包。

记得让宝宝从你所给的食物中挑选她想要吃的东西，以及决定吃多少。

与家人一起用餐

同你的孩子一起用餐能让她觉得自己是家里的一分子，帮助她发展社交能力，并鼓励她从小养成良好的习惯。她可能会慢一点，搞得乱一点，但是你一定要耐心。一家人共同进餐而不让电视分散注意力，有助于鼓励宝宝养成良好的进食习惯。

- * 尽量将用餐时间固定在每天同一时间——她就会知道应该做什么，用餐时就会开心点。
- * 做一些全家都可以吃的食物。
- * 食物里不要加盐或糖（包括肉汁和高汤块）——少吃含盐和糖的食品对大家都有益。
- * 避免使用盐和糖含量高的现成餐点和食品。
- * 鼓励她自己吃。
- * 跟你的孩子说话和微笑。
- * 婴儿会模仿父母的饮食习惯，因此记着要树立良好的榜样。



尽量避免高糖食物，很少或绝不在餐与餐之间给她们吃。不要以食物作为惩罚或奖励。

使用现成的婴儿食品

使用婴儿罐头或包装食品有时候会很方便，但是你不应该用它来代替自己烹制的食物。自己烹制的食物可以给孩子提供多样化口感，能够鼓励她接受粒块状食物。

如果你买婴儿食品：

- * 选择商标上注明不含添加糖的食物。留意商标上所写的以下这些字，它们都是糖的一种：蜂蜜、蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、果糖、糖浆、水解淀粉、玉米糖浆、红糖、糖蜜和浓缩果汁。切忌给未满 12 个月的婴儿吃蜂蜜。
- * 确保食品在有效期之内，并且密封包装没有开过。
- * 需要多少就热多少，剩下的就丢弃。不要让婴儿把袋装食物的喷嘴放进嘴里。
- * 吮吸袋装的糊状食物会促使食物和饮料通过前排牙齿之间吸入，增加蛀牙风险。如果你使用袋装食品，请记住要把袋内的食品倒进碗内，然后用勺子喂你的孩子。
- * 购买婴儿食品往往比自己制作食品要贵得多。
- * 有的婴儿食品的商标上写着“适合4个月以上的婴儿”，但是健康专家认为 6 个月才是开始吃固体食物的最佳时间。

有什么食物我不应该给孩子吃？

- * 蜂蜜、盐和糖在孩子 12 个月大之前不应该给孩子吃。
- * 整粒坚果（包括花生）在 5 岁前应该避免，因为有噎到的可能性（切得很细的花生就可以——见第 29 页关于花生的更多建议）。
- * 应避免给孩子吃鲨鱼、马林鱼和剑鱼肉。因为这些鱼类含汞量高，会影响到婴儿/儿童神经系统的发育。从年龄大约六个月开始，孩子可以吃其他的鱼类和贝类，但不可以给宝宝吃生的贝类，因为这会增加她们食物中毒的风险。
- * 宝宝不适合吃低脂肪、低热量和高纤维食物，因为她们需要吃少量但能提供大量热量和营养的食物，而不是进食大量的高纤维食物。
- * 婴儿及儿童不应吃未经处理及未经巴氏杀菌的奶和乳制品，例如使用未经巴氏杀菌的牛奶制造的奶酪，因为这会增加食物中毒的风险。



您可以如何让宝宝尝试新食物？试了再试是最好的方法。新食物试得越多，看到家里人吃得越多，她们就越有可能会吃！



您的宝宝 能喝什么？

奶

- * 在你的宝宝大概 9 个月大之前，母乳或配方奶应该是她的主要食物。如果你选择继续母乳喂养，那么这对你与你的孩子都有益。随着孩子逐渐长大，母乳会随着孩子需求的变化而改变。
- * 我们不提倡6个月大以上的孩子饮用市场推销的二段婴儿配方奶，因为她们不需要。一段配方奶（乳清配方）是 12 个月大之前的孩子最好的配方奶粉。
- * 对于以配方奶喂哺的婴儿，在 12 个月大之后，牛奶（只限全脂及巴氏杀菌奶）应该是主要的饮品。请参阅第 24 页以获得更多有关其他奶类的信息。在六个月大之后，你也可以将巴氏杀菌全脂牛奶混入谷类食物中或在烹饪时使用，例如放入酱汁或布丁内。你还可以给予以巴氏杀菌全脂牛奶为原料的产品，例如酸奶和鲜乳酪。半脱脂、脱脂或1%牛奶并不适合婴儿或两岁以下的幼童。

新鲜果汁是维生素 C 的主要来源，但含有天然糖分，可导致幼儿蛀牙。它们是酸性饮品。酸性饮品会腐蚀孩子的牙齿。因此，应只给她喝少量的果汁（不超过半杯），用不加糖和冲淡的果汁（一份果汁一份水）。果汁应该在用餐时间给她喝，而且要用畅通流出的儿童杯来喝，不要用奶瓶。



除了平常所喂的奶，水是在两餐之间给孩子的最好饮品，因为水对孩子的牙齿很安全。只喝饮用水，因为矿泉水、加糖、加味或加碳酸的水对孩子来说盐分和矿物质的含量太高。6个月以下的孩子应该喝凉开水。请参阅第25页有关私人水源供应的信息。

儿童杯

6个月之后母乳喂养的孩子应该继续喝母乳，如果需要，在用餐时间用儿童杯给她喝饮用水。配方奶喂养的孩子可以开始用儿童杯来饮水或她平常喝的配方奶。在她自己可以拿杯子之前你可能要帮她拿着喝。

学习用儿童杯饮水不是一件容易的事，但是她需要学会小口喝，不是吸。如果杯子有盖，确保将它倒过来时水能滴出来；称为“畅通流出杯”。“儿童微笑计划”（Childsmile programme）提供畅通流出杯。防漏（阀门）杯鼓励孩子吸而不是小口喝，所以应该避免使用。吸吮动作会间接影响孩子的语言能力。

用奶瓶喝更有可能导致牙齿疾病，因为液体停留在嘴里的时间比用杯子喝时长。除了喂母乳的时候，尽量让你的孩子到一岁只用杯子喝（不再用奶瓶）。避免给她含糖或酸性饮料（见第24页——“应该避免的饮料”），防止损坏她的乳牙。

应该避免的饮料

- * 大豆配方奶不适合吃纯素的婴儿。豆奶内的糖分可以导致蛀牙，所以记得要让孩子用快速流出的奶头或杯子来喝。只在用餐时间喝豆奶可将其危害减到最低。大豆配方奶不适合睡前喝。在你孩子 12 个月大前尽量避免让她喝其他以大豆为原料的饮料。
- * 在你的宝宝未满 12 个月大之前，你不应把牛奶、山羊奶或羊奶作为饮品给她们喝，因为它们不能为你的宝宝提供合适的营养搭配，但你可以在烹饪时使用巴氏杀菌全脂奶。在 12 个月大之后，你可以在健康的日常饮食基础上，将巴氏杀菌全脂奶作为饮品给她们喝。
- * 含糖或无糖果汁水、能量饮料和汽水都不适合给婴儿或幼儿饮用。它们营养低而且容易饱，孩子会吃不好。对牙齿也有害。
- * 调味奶和酸奶饮料含有添加糖，不适合幼儿。
- * 婴儿果汁和香草饮料不适合饮用，因为它们通常含有糖分。
- * 茶和咖啡含有妨碍你的孩子从食物中吸收营养的物质，没有营养价值，而且还会起到兴奋剂的作用。就算冲淡的茶或咖啡也不要给你的孩子喝。



记住：如果你的孩子吃固体食物已经吃得很好，但是想在晚上喝东西，就给她喝纯饮用水或母乳。

保护她的牙齿：当你宝宝长出第一颗牙齿时，就要开始帮她擦牙。用小头软牙刷擦。三岁以下的孩子用一抹含氟牙膏，把它涂在干牙刷上。

如果你在苏格兰的偏远地区或农村地区居住或逗留，并使用私人供水，则需要确保其管理良好，防止细菌污染。这个建议适用于所有年龄层的人，包括正在断奶的孩子。如果你不确定你的私人供水是否得到充分保护，则所有用水（包括用于冲洗水果和蔬菜或添加到其他食物中的水）都应在使用前煮沸再冷却。





六个月前断奶 需要避免的食物

不提倡 6 个月之前断奶。但是，如果你在孩子 6 个月之前就开始给她吃固体食物，以下这些食物应该避免（包括现成食品中的配方原料）：

- * 在任何阶段都绝不应该给婴儿或幼儿喂食未经巴氏杀菌的奶、酸奶或奶酪
- * 经巴氏杀菌的乳制品（如奶酪、鲜乳酪、奶蛋羹、牛奶酱汁和原味酸奶）
- * 奶类制品。在 12 个月大前，应只将母乳或配方奶作为饮品
- * 肝和肝制品（比如肝酱）
- * 全粒的坚果或果籽
- * 蜂蜜（请勿忘记，在你的宝宝年满 12 个月前，不应给她吃蜂蜜）
- * 含有麸质的食品，如小麦、黑麦、大麦和燕麦。意大利面、甜面包干、面包、面粉和含有麸质的早餐麦片中可能会含有这些。



如果你决定在你的宝宝六个月大之前断奶，那么营养价值极高的母乳或配方奶将被取代。所以最好不要在六个月大之前断奶，但如果你这样做的话，则只给予很少量的固体食物。你需要把食物弄成质地柔滑和稀薄的糊状。适合的食品包括混合了母乳或婴儿配方奶的婴儿白饭，并要放进碗内（绝不可使用奶瓶）；糊状蔬菜，例如胡萝卜或欧防风；或糊状水果，例如苹果、梨子或香蕉。

在宝宝六个月大以前，所有喂养用具必须用烫肥皂水彻底清洗并小心干燥，或在洗碗机内清洗，也可进行消毒。喂食量应按照你宝宝的胃口而定。从六个月开始，当你的宝宝开始习惯用勺子进食时，应由糊状转为捣烂和比较粒块状的食物，这是很重要的。

不可在孩子4个月（17周）之前断奶。



过敏

如果家里有人有湿疹、哮喘、花粉病或其他过敏症的病史，那么孩子就容易有过敏现象。对这些家庭，我们强烈建议前 6 个月完全以母乳喂养。最好是在孩子满六个月之后，一次引入一种通常有可能造成过敏的食物，而且以少量开始，这样就可以观察到有无任何反应。这些食物是：

- * 芹菜
- * 花生
- * 坚果
- * 种籽
- * 蛋
- * 大豆
- * 小麦（以及其他含有麸质的谷类如黑麦、大麦和燕麦）
- * 鱼和贝类
- * 母乳和婴儿配方奶之外的奶类。



欲了解更多信息，请访问 Food Standards Scotland 网站——
www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

羊奶制成的婴儿配方奶现在允许在英国出售。但是，对牛奶蛋白过敏的孩子来说，山羊配方奶也是不适合的，因此不应给她们食用，除非是在保健专家的指导下。

如果您给宝宝吃坚果、花生或瓜子，应将它们切碎以避免哽塞。第37页上还有关于预防哽塞的更多信息。

花生过敏

对有过敏家史的孩子，过去的建议是3岁之前避免食用花生。这个建议现在已经改变，因为最新的研究显示，无确切证据表明这样做会减低孩子发生花生过敏的风险。

对于直系亲属有过敏史的孩子来说（例如孩子的父母、兄弟姐妹有哮喘、湿疹、花粉病或其他过敏），目前的建议是在孩子的饮食中加入花生之前，你应该寻求 GP 或健康探访员的意见。

如果你的孩子有已知的过敏，比如已经确诊的食物过敏或确诊有湿疹，她发生花生过敏的风险会更高。在这种情况下，你应该首先咨询你的 GP 或健康探访员。

如果孩子没有已知的过敏，而且也没有直系家属过敏家史，切碎的花生就可以作为健康均衡饮食的一部分，同其他引起过敏的食物一样引入（不过，一次一种，观察是否有任何反应）。

需要帮助？ 如果你认为你的孩子对某种食物有反应，联络你的健康探访员或 GP。写下所发生的情况，避免再吃同种食物，除非专家另有建议。

食谱

记住：不要在你宝宝的食物内加糖或盐。如果你对烹饪不是很有信心，可向你的健康探访员查询你所在区的烹饪学习班。

除非另有说明，所有的食谱都适合冷冻。食物冷却之后即刻将它们分成小份冰冻。

尽量用季节性水果和蔬菜，因为便宜而且味道也好。



扁豆和土豆泥（做 4-5 份）

50 克（4 甜点匙）红扁豆，洗净

1 个中等大小的土豆，去皮然后切成小丁

制作方法：

- 将扁豆放入锅。加 300 毫升水煮沸。加盖焖 10 分钟。
- 再在锅中放入土豆继续煮 15 分钟。直到食物煮软，如果食物开始沾锅底，加一点水。
- 用筛子倒出混合物，保留汁以备后用。
- 拌入少量之前煮食物留下的汁，捣烂混合物。如果混合物的太稠，可以加多些汁。

液体份量指导：

- 1 汤匙是 15 毫升
- 1 甜点匙是 10 毫升
- 1 茶匙是 5 毫升



煮苹果杏脯（做 2-3 份）

- 1 个苹果，去皮切成小丁
- 5 只罐装杏脯（天然果汁而非糖水浸泡），切块
- 2 汤匙水

制作方法：

- 将苹果和杏脯放入平底锅加水小火煮到熟软。如果需要可以加多点水，防止变干。
- 打烂搅匀。





简单的西红柿蔬菜汁（做 8 份汁）

用此汁拌通心粉。

1 甜点匙菜油

1 个小洋葱，去皮切细

½ 个红甜椒，洗净，去籽然后切细

½ 个西葫芦，洗净后切细

400 克切块带汁西红柿罐头

制作方法：

- 用小火热油而后慢慢煮软洋葱，煮 5 分钟，翻炒。
- 加红甜椒和西葫芦，用小火再煮 5 分钟。继续翻炒。
- 加西红柿，加盖并煮 15 分钟，或一直到蔬菜煮软，不时翻炒。

同通心粉和奶酪一起食用：

15–20 克（2 甜点匙）小的形状通心粉

1 汤匙经巴氏杀菌的磨碎全脂奶酪

制作方法：

- 根据包装上的说明煮熟通心粉。
- 倒出水分，加两甜点匙的西红柿蔬菜汁，上面添加奶酪。

变化：煮软洋葱之后加 200 克（8 安士）切碎牛肉，然后根据食谱做牛肉酱汁。这样会增加这个菜谱的份数。



奶油扁豆蔬菜咖喱（做7份咖喱）

- 1 甜点匙菜油
- 1 个小洋葱，去皮切细
- 1 条胡萝卜，去皮，磨碎或切细
- 100 克（8甜点匙）分裂红扁豆
- ½ 茶匙淡味咖喱粉（不是酱）
- 200 毫升水
- 1 小盒巴氏杀菌全脂天然酸奶

制作方法：

- 热油后慢煮洋葱5分钟至软。
- 加胡萝卜、扁豆和咖喱粉。
- 加水，翻炒，煮沸。加盖，关小火力，慢炖15-20分钟。不停翻炒（不然很容易沾锅），如果需要可再加少许水。这个混合物应该比较稠厚但不干。
- 扁豆煮软后，关火搅入天然酸奶。
- 根据需要打烂，和白饭一起食用。

变化：去皮切丁的小块鸡胸或阔恩素肉片可以加油同洋葱一起炒。



奶油扁豆蔬菜咖喱





英式农舍派加土豆泥（做6份）

100 克绞碎的牛肉或绞碎的羊肉、鸡肉、猪肉或
阔恩素肉

½ 个小洋葱，切细

1 小条胡萝卜，去皮磨碎

1 汤匙冷冻青豆

4 个中等大小的土豆或红薯，去皮后切为大小相同的四块

1-2 汤匙巴氏杀菌全脂牛奶

制作方法：

- 将肉末和洋葱放入一小平底锅，慢慢煮直到肉末变棕色。加 2-3 匙水和磨碎的胡萝卜。加盖慢慢煮 15-20 分钟。在煮好之前5分钟加青豆。
- 翻炒，如有需要可以加水。
- 锅里加水，完全浸住土豆，盖好盖子。煮熟煮软。如有需要就加多水。然后倒出水分加 1-2 汤匙奶，磨成泥。
- 肉末煮好之后，与土豆泥搭配食用。





土豆泥和蔬菜（做4份）

2个中等大小的土豆或红薯（或1个中等大小的土豆加1个中等大小的欧防风），去皮切丁

5小朵西兰花、或白花椰菜或四季豆

1根葱，洗净切好

用巴氏杀菌全脂牛奶搅匀（可选择）

制作方法：

- 放土豆（或欧防风，如果使用的话）入沸水锅煮熟。最后5分钟加西兰花一起煮。
- 倒出水，将西兰花放在一边。
- 打烂土豆（和欧防风，如果使用的话）。加奶/水搅匀。将葱切碎段加入土豆内。
- 同西兰花朵一起食用。



英式农舍派
加土豆泥





三文鱼和土豆饼（做3份）

100 克去骨三文鱼片

2 个中等大的土豆,去皮切丁

6 甜点匙巴氏杀菌全脂牛奶, 加入一些经过巴氏杀菌的磨碎奶酪调味

制作方法:

- 三文鱼放入锅中, 用牛奶浸没。用文火慢炖直到三文鱼肉可以用叉子轻轻挑开。
- 取出三文鱼, 但要保留锅里的牛奶, 稍后加到土豆里。
- 将土豆放入沸水锅中煮 10 分钟或直到变软。倒出水分, 与煮三文鱼的牛奶一起搅成泥。如有必要, 可加少许牛奶以调整稠度。
- 鱼揉成碎片加入土豆——或分开食用。



鱼煎饼（做 9 个小鱼饼）

三文鱼和土豆派混合（配料同上）

1 只蛋, 打散

制作方法:

- 将打散的鸡蛋加到三文鱼和土豆混合物中。
- 用中火加热不粘底锅, 加几小勺鱼浆混合物入锅。
- 当鱼浆混合物一面定型并变成金黄色时, 翻转再煮另一面。用煮鱼锅铲轻轻压金黄色的上面直到鱼饼被压平。
- 当两面都呈金黄色时即可出锅冷却。

可热食或冷食。这是很好的手抓食物。

怎么预防孩子噎到：

- 孩子用餐的时候大人不要离开。
- 将硬的或者纤维多的蔬菜（比如四季豆和胡萝卜）煮至很软用于手抓，代替生吃。
- 鼓励你的宝宝咀嚼，但避免给她细小的食物。必须把全粒的葡萄或整个樱桃番茄等食物切成大小相同的四块。
- 不要让孩子往嘴里放太多食物。
- 确保她吃完一口再吃下一口。按照孩子自己的速度是很重要的。
- 让孩子自己吃，自己控制，食物就不会塞到嘴里太深处。

向你的健康探访员咨询如何处理噎食。如果你的孩子有额外需要，且需要专家意见，你可以要求同言语和语言治疗师讨论。



翻译



易读



英国手语



音频



大字版本



盲文

更多信息（包括其他格式及翻译支持），请访问：



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

苏格兰公共卫生署（Public Health Scotland）是苏格兰的国家机构，致力于改善并保护苏格兰人民的健康与福利。

© Public Health Scotland 2023

OGL

本出版物得到再次使用的许可信息
公开许可证v3.0更多信息，请访问
www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot