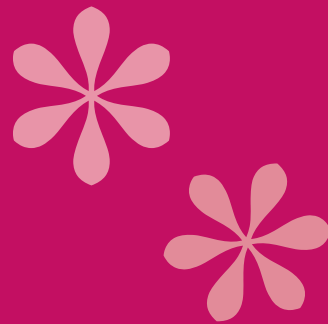




趣味第一 食物

輕鬆引入固體食物



Traditional Chinese version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

更多資訊及資源

以下網站提供更多有關斷奶和第一食物的資訊：

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



想獲得更多食譜建議，可往圖書館查閱斷奶烹飪書籍。

要獲得為符合資格的家庭提供援助以購買健康食物的 Best Start Foods 的資訊：

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

想知道更多關於如何看護孩子牙齒的資訊：

www.childsmile.nhs.scot

如果你希望孩子食素長大，索取專家資訊是很重要的，因此應與你的健康探訪員商討此事。



目錄

這本手冊會怎樣幫到你	2
吃什麼？	6
準備開始	10
進入下一步	14
迷你餐	18
寶寶可以喝什麼？	22
六個月前斷奶需要避免的食物	26
食譜	30





這本手冊會 怎樣幫到你

作為父母，你希望你的孩子有一個好的開始。你孩子的飲食對她現在和將來的健康是很重要的。

這本手冊的內容也許與你以往讀過的或同你朋友和家人說的非常不同。對於餵養嬰兒不斷有新的研究，這本手冊裏的資料和建議是建立於最新的研究結果。它可以幫助你的孩子，給她一個最好的開始。

斷奶是什麼？

斷奶是在嬰兒餵母乳或幼兒配方奶粉的同時，逐漸引入各種不同的食物給你的孩子，直到她可以同你的家人食一樣的健康飲食。有時候這也被稱為「加餵硬食」。

如果你餵哺母乳，應該在繼續給寶寶母乳時一同給予固體食物。這對你們兩個都有好處。如果是餵配方奶粉，請繼續用奶粉並餵固體食物，在頭九個月內，你寶寶大部分的營養是從母乳或配方奶而來。

當寶寶開始吃更多食物時，餵奶的次數便會減少。她很可能會讓你知道她何時準備好停止母乳喂哺。如果你以嬰兒配方奶餵哺，就應該在寶寶一歲生日後轉用經過巴士德消毒的全脂牛奶，放在杯子內給她喝。餵食分量會隨著時間而減少。





什麼時候引入固體食物最佳？

同走路說話一樣，進食固體食物也是寶寶成長發育過程中的一個重要里程碑。它可以讓你的寶寶學會將食物的質感和口感與進食聯繫起來。健康專家認為現時孩子應該在 6 個月的時候開始食固體食物。前 6 個月，你孩子所需的所有營養來自母乳（或嬰兒營養奶粉）；但是，6 個月之後她所需的營養單靠奶是不夠的，比如，鐵質。你需要逐漸增加固體食物的種類和份量，這樣到孩子 12 個月大的時候，食物就能代替母乳或幼兒配方奶粉成為她的主食，這樣做有助於你孩子的健康成長和發育。

6 個月斷奶的好處是什麼？

在 6 個月之前你孩子的免疫和消化系統以及腎還處於發育階段。6 個月斷奶可以確保這些器官系統的發育程度足以應付非流體食物。太早斷奶可能會影響你寶寶的長期健康。6 個月時斷奶也比較容易些，因為你可以讓孩子手抓食物或者是將食物搗成泥來餵孩子，無需將食物打成糊糊。還有，碗匙也不需要消毒。

較大個子的孩子呢——他們需要提早進食固體食物嗎？

孩子出生時的體重同什麼時候餵食固體食物無關——無論體重多少，嬰兒的消化系統、免疫系統以及腎的發育速度都是一樣的。不要因為你的孩子個子比同齡孩子的個子大就提早引入固體食物。如果她比較容易餓，可能是因為她正在經歷一段快速生長期，多餵母乳或嬰兒營養奶粉就足夠滿足她的需求。即使孩子的夜晚睡眠比以前差，也沒有證據證明提早斷奶會有幫助。如果你有任何顧慮，請同你的健康探訪員商量。

我家姐在她孩子 4 個月的時候就開始斷奶都很好——為什麼我不可以？

4 個月斷奶是前幾年的建議，但是現時的指南是大概 6 個月，這個新建議獲得 Scientific Advisory Committee on Nutrition 和蘇格蘭政府認可。同提早開始斷奶的孩子相比，不會有任何即刻看得到的差別，但是你完全有理由相信你這麼做就是給孩子一個盡可能健康的人生。

如果基於醫療理由，你接受醫學意見在六個月大之前斷奶，有多種食物是應該避免的。請參閱第 26 頁有關這些食物的列表。



早產孩子

如果你的孩子是早產，請問你的兒科醫生、健康探訪員或兒科營養師關於如何做對你的孩子最有利。

我怎麼知道我的孩子準備好可以開始進食固體食物？

每一個孩子都不同，但是從有些徵兆就可以知道你的孩子可以開始進食固體食物了。這些徵兆是：

- * 她能夠坐起身，她能夠抬穩頭。
- * 她可以準確地伸手抓東西；例如她能夠注視一件玩具，自行把它拿起及帶到嘴邊。
- * 如果你的寶寶是大概六個月大，並且已有上述的徵兆，你可以嘗試給她一匙軟質食物，看看她是否應付得來。尚未準備好的嬰兒會把他們的食物推出來，因而臉上的食物會比嘴裏更多。你可以在一至兩天後再嘗試給她一匙，直至她顯示出吞嚥的徵兆。

如果你的寶寶日間由別人照顧，應該不會影響你怎樣給寶寶斷奶。他們需要知道你的寶寶是否吃手抓食物，以及怎樣把食物切開才安全，最好是切成條狀。還有十分重要的，就是確保任何照顧你孩子的家人、朋友、託兒所職員或保姆均知道，他們必須在孩子進食時由始至終予以監督，並檢查孩子已把食物吞嚥下去方可離開他。

請記得，這本小冊子裏的內容都是關於斷奶方面的最新資料。你可以和幫助照看你孩子的人共同分享這些資訊。

吃什麼？

斷奶是一個學習進食和習慣食物的好時機。

你的孩子會學到：

- * 食物有不同的顏色、味道和口感。
- * 有的食物用瓷匙吃，有的可以用手拿起來吃。
- * 有的飲品用杯飲。

- * 你應該在繼續給孩子母乳餵哺或餵配方奶粉（乳清奶粉）的同時逐步引入硬食。應該在你寶寶感覺輕鬆愉快時才給她固體食物。開始時，這可能是在她如常餵哺之後。

要有健康的飲食，應鼓勵嬰兒在以下四類食物中選擇進食各種各類的食物：

馬鈴薯或意大利麩、飯、麩包和其他澱粉食物。

這些食物是熱量、維他命和礦物質的重要來源，應該是你孩子日常飲食的主要部分。這類食物還包括低糖（原味）早餐麥片、紅薯、麥片粥、麩、非洲米、甘薯、大蕉和薄煎餅。





水果和蔬菜

軟質水果和蔬菜是纖維質、維他命和礦物質的好來源，是你孩子健康必須的。它們也應該成為孩子的主要食物之一。你可以用新鮮、罐裝、曬乾和冰凍的水果和蔬菜。如果你買罐裝水果，因為這對孩子的牙齒來說會比浸泡在糖水的好。如果你買罐裝蔬菜，就選擇那些不加鹽分的。

水果和煮熟的蔬菜是理想的第一食物。你可以嘗試將香蕉或梨或煮熟的胡蘿蔔或西蘭花打爛，也可以將這些切成薄片當做手拿食物。

為避免孩子哽喉：

- * 給孩子吃之前要先取出果核
- * 把小水果和蔬菜（例如車厘茄和葡萄）切為大小相同的四塊
- * 將大個水果切成片而不是切成塊。



為了鼓勵你的孩子吃水果和蔬菜，你也應該吃。孩子喜歡學家長。

肉、魚、蛋、豆、果仁和其他不含乳製品的蛋白質食品

這些食品包括瘦肉、白魚、油脂魚（比如新鮮鯖魚、三文魚和罐裝沙丁魚）、雞、蛋、果仁（特別是花生）和豆果食品（豆、青豆和扁豆之類）。它們對你孩子的成長發展是很重要的。闊恩素肉和豆腐也是很好的蛋白質來源。避免加工處理過的肉類（例如煙肉或香腸），因為其中含有高鹽分。



經過巴士德消毒的奶和其他乳製品

這些食物含有鈣質，用來長骨頭和牙齒。它們也提供給你孩子熱量、蛋白質、維他命和礦物質。芝士和酸奶等乳製品由奶製成。烹飪時一定要用經過巴士德消毒的全脂乳製品，例如全脂純酸奶、全脂乳酪和經過巴士德消毒的全脂牛奶，比如烹飪芝士汁、奶油蛋羹、米飯布丁和粗麩粉布丁時。



脂肪

和年齡較大的孩子或成人相比，2歲以下孩子的肚子要小一些。她們需要高能量的食物，因此需要含全脂肪較多的食物，也需要含脂肪較多的飲食。2歲以後，她們可以逐漸過渡至低脂飲食，如同家人的飲食一樣。用橄欖油或葵花油來烹飪，用人造黃油（比如葵花油）搽麵包或多士。



食物安全

- * 準備食物之前要洗手，孩子吃之前幫她洗手。
- * 確保食物準備地方的清潔。不要讓寵物進入這一區域。
- * 餵飯前後都要用乾淨抹布清潔檯面。用熱的肥皂水清洗所有的碗、匙羹、學飲杯及任何盛器。你可以使用洗碗機。
- * 把所有水果和蔬菜徹底洗乾淨，包裝好的也是一樣。
- * 確保所有的肉類都已煮熟，特別是雞肉和肉末更要煮熟。確保肉類已熟透，肉汁不帶血水，而且中間位置夠熱。使用肉類溫度計量度時，肉類最厚位置應達至攝氏 75°C。
- * 加熱食物時記得要攪拌，給孩子熱食物之前請自己先嘗試一下。
- * 切記不要用過期的食物。遵從食品包裝標籤上的說明。
- * 把準備好的食物放在雪櫃裏冷藏（低於 5°C），並且必須在兩日內吃完。
- * 把冷凍的食物在加熱之前先完全解凍，不要把吃剩的東西再次冷凍。
- * 當你將食物翻熱時，應該把它徹底煮熟至全部熱氣騰騰，然後待變涼後才給你的寶寶吃。只把你所需要的食物分量加熱。把任何吃剩的已加熱食物棄掉。
- * 雞蛋應印有「英國獅子」標記，或來自「在英國產蛋」的保證計劃。如果雞蛋未有「英國獅子」代碼，或並非來自「在英國產蛋」，則應完全煮熟。



準備開始

怎麼樣開始

健康專家現在建議應該在孩子六個月大的時候開始加餵硬食，這時候孩子應該表現出可以進食的跡象（見第 5 頁）。選一天內一個你和孩子都很放鬆的時間。沒有對與錯的方法，只要適合你和你的孩子就可以。兩個星期後就能找到一個適合你和孩子的規律。你需要幫孩子準備一條圍兜、一隻軟匙羹和一隻碗（☑這些用具需要清潔但不必消毒）。你的孩子可能喜歡自己從乾淨的檯面或餐盤用手抓食。

會有什麼期望

吃是一件有意思的事，你的孩子也會有同樣感覺！不要擔心整亂整髒。你的孩子一開始可能會吐出食物—這個是很正常的，等下一次再試。有的孩子會學得比較快，有的就會需要時間來適應。你可能需要嘗試把新的食物給她很多次，她才會接受。很多孩子一開始都吃得慢；要耐心讓她慢慢來。

記得：你的孩子能夠感覺到你的心情，如果你很平靜，你的寶寶就較有可能感到輕鬆。



第一次食物

可嘗試以下有關初始食物的建議：

- * 盡可能使用搗爛的健康家庭食物，不要加任何糖或鹽。
- * 把煮熟的蔬菜搗爛，例如是紅蘿蔔、歐洲防風、白蘿蔔、西蘭花、翠玉瓜或椰菜花。
- * 水果泥例如香蕉、蘋果或梨。
- * 小塊軟水果或煮熟的蔬菜，比如瓜肉或紅蘿蔔。
- * 多士、麩包、皮塔餅或薄煎餅。
- * 經過巴士德消毒的芝士和炒蛋/全熟烩蛋或她可以用手拿的煮熟的魚塊（記得要仔細地剔去魚骨）。
- * 低鹽花生醬 – 但如你的家族病史中有對果仁敏感的問題，或者你的寶寶已患有濕疹，應先向你的健康探訪員或醫生查詢。如果你擔心你家族中的敏感問題，請參閱第 28 和 29 頁。
- * 將嬰兒白飯或其它麥片同慣常給她餵哺的東西（母乳或奶粉）攪拌 – 要用碗裝，不要用奶瓶。已滿六個月的孩子可以用已經過巴士德消毒的全脂牛奶來拌麥片，但在 12 個月大之前不要將它當飲料。第 22 頁上有更多的說明。



香蕉泥

以上這些食物中有些不適合未滿六個月的孩子。如果你決定在孩子六個月之前斷奶，請看第 26 頁的更多信息。

多常和多少？

- * 開始的時候可以一日一餐餵少量的食物，可以是打爛的食物，也可以是手抓食，並逐漸增加份量。
- * 回應寶寶的需要：當寶寶肚餓時餵她，她飽了就停止，例如是當她閉上嘴巴和把頭轉向別處時。
- * 請勿忘記，直至她 9 個月大，母乳或幼兒配方奶仍然是她飲食中最重要的部分，而在最初的時候，她會繼續喝慣常的分量。
- * 逐漸增加食物的份量。
- * 根據你孩子的食慾來餵-比如說，她可能喜歡幾茶羹打爛的食物，或者幾片手抓食物。
- * 孩子一有興趣，就鼓勵她自己用手拿著吃。
- * 給她嘗試各種不同的食品 and 口感，特別是蔬菜和水果。
- * 不要強迫她吃食物，如果她似乎不想吃，稍後再試。



- * 絕不可在你孩子的食物裏加糖、蜜糖或鹽。鹽可以加重幼兒腎臟的負擔。糖會傷害寶寶的牙齒，而且並不包含寶寶需要的重要營養。
- * 人造甜味劑並不適合嬰兒和年幼的孩子。如果你的孩子同家人吃的一樣，少吃鹽和糖對全家都有益處。參見第 19 頁查找有關家庭餐的更多資訊。
- * 不要將食物放入孩子的奶瓶，原因是她會覺得飽，喝的奶較少，而且可能未能獲得全部所需的營養。

一定不要讓孩子獨自用餐，避免哽喉。



開始吃固體食物時，讓孩子坐舒服，坐直面向前。兒童高凳能夠確保她獲得好的支撐及哽喉的可能性會較低。同時她也能夠更加容易地用手拿食物。絕不可讓兒童或缺乏經驗的成人監督寶寶吃東西。確保任何餵你孩子吃東西的人都知道孩子可安全地吃什麼食物，絕不可讓孩子無人監督，並且確保所有食物已被吞咽下去，方可讓孩子休息。要觀看如何處理哽噎的嬰兒的影片及查閱有關建議，請瀏覽 www.nhs.uk/choking-baby 和/或 www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



進入下一步

當你孩子習慣了吃幾種食物的時候，就可以開始進入下一步：

- * 多餐—由每日一餐食物到每日兩到三餐食物。到 12 個月大時，她很可能會進食三餐，並在餐與餐之間吃些小食。
- * 多種類—給她多種類的食物（見第 6 至 8 頁）。
- * 多口感—從搗爛到帶粒塊狀，從帶粒塊狀到絞碎的食物，由軟質的手抓食物進展到較硬的手抓食物。將新的食物和較熟悉的食物混合在一起，煮熟的扁豆加入到搗碎的胡蘿蔔或歐洲蘿蔔，就可能較易做到。
- * 多營養—隨著你孩子的成長，她對鐵質和其他重要營養的要求也會提高。請看第 17 頁的更多信息。
- * 多食物經驗—用杯飲和讓她手拿各種不同的食物餵自己。

這個過程應該根據你孩子適應的速度而定。有些孩子可能吃幾湯匙或幾口手抓食物就夠了。讓你的寶寶選擇她想吃多少及在你提供給她的食物中想吃些甚麼，但在兒童高凳餵食時不要超過 20 分鐘。

多餐

如果你覺得孩子可以開始多餐，你可以給她由一日一餐到一日兩到三餐固體食物。固體食物應配合慣常餵奶時給予。此外，你可能希望在她進餐時，用杯子把自來水給她喝。

記得每一個孩子都是不一樣的。你的孩子會讓你知道她能夠吃多少，而且每一日都未必一樣。對一些人來說，一名 10 至 12 個月大嬰兒典型的日常膳食可能會是這樣的：

早餐	低糖穀類食物（比如小麥餅乾，涼好的原味熱麥片粥）和你孩子通常飲用的母乳、幼兒配方奶粉或經過巴士德消毒的全脂牛奶（如果她已滿六個月） 水果—軟水果片
午餐	絞碎或打爛的食物和手拿食物，比如： <ul style="list-style-type: none">● 炒雞蛋或番茄豆加多士● 或自己做的胡蘿蔔湯加麩包條● 或通心粉加番茄和蔬菜汁● 和／或剝碎／打爛的香蕉和全脂純酸奶
晚餐	絞碎或打爛的食物和手拿食物，比如： <ul style="list-style-type: none">● 金槍魚和通心粉（用油或水）加玉米● 或打爛的番薯加芝士和西蘭花● 或絞碎的肉／扁豆加打爛的番薯和胡蘿蔔● 和／或一些柑橘瓣，罐裝帶果汁的或新鮮的都可以。

母乳或嬰兒配方奶在頭 9 個月仍然是孩子營養素的主要來源，此後寶寶將逐漸開始享用其他有營養的固體食物。



隨著食量增加，她對慣常飲奶的需求會減少。但是，你應繼續餵母乳，不論你想多久都可以，或者讓她一日飲用 500–600 毫升的嬰兒營養粉直至她 12 個月大。

多口感

把帶粒塊狀的食物給孩子吃是好的。食物有不同的口感，這些食物會幫助鼓勵她咀嚼。試試手抓食物，例如煮熟的紅蘿蔔條，或小塊的脆麩包或多士。

維他命

- * 所有 5 歲或以上的人都應考慮每日服食維他命 D 補充劑，尤其是在冬季的月份裏。
- * 從出生到 4 歲之前，除非孩子每天喝 500 毫升或以上的配方奶，否則應每天給予孩子 10 微克 (ug) 維他命 D。
- * 在蘇格蘭，包括維他命 D 在內的 Healthy Start 維他命乃免費給予所有懷孕的女性。維他命 D 補充劑是免費提供給母乳餵哺的女性以及 3 歲或以下的孩子。

你可以從你的健康探訪員處獲得更多資訊。



鐵質

鐵質對你寶寶的發育是必不可少的，當嬰兒日漸長大，他們會需要有更多的鐵質在飲食內。定時給予含豐富鐵質的食物，例如：

- * 所有肉類、罐頭魚或蛋。用絞碎的肉烹飪例如牧羊人餡餅等菜式（參閱菜譜部分）。肝臟含有大量鐵質，但每星期不應進食超過一次，因為它含有太多維他命 A。
- * 已加入鐵質的低糖早餐穀物。小扁豆、豆類和綠色蔬菜也含有一些鐵質。把過量的纖維給予嬰兒或兩歲以下的幼兒可能會令他們的小肚子太脹滿。這會減低他們對奶或食物的胃口。因此你提供給你寶寶的麩包、意大利麩、飯和穀物的種類應該多樣化，而且不要給她太多全麥/全穀的品種。
- * 較大嬰兒配方奶被推銷為鐵的良好來源，但專家一致認為，它們並未能提供任何好處，而且是沒有必要的。



避免把濃縮果汁或果汁飲品、巧克力、糖果、炸薯片和粟米小食、油炸食物、巧克力覆蓋的餅乾、油酥糕點、茶和咖啡等給予你的寶寶。它們傾向為高脂肪、高糖、高鹽，而且所含的維他命很低。



迷你餐

孩子就快1歲時，她應該可以每天吃多種系列不同的食品，比如：



簡單番茄蔬菜汁

- * 每天提供3至4份的多種不同的水果和蔬菜
- * 每天3—4份澱粉類食物，比如番薯、麩包、米飯
- * 2份高蛋白食品，比如肉、魚、蛋、豆果。
- * 2—3份經過巴士德消毒的乳製品，比如牛奶布丁、酸奶、芝士。

每星期給予蛋和花生醬數次，以防止敏感。

隨著你的孩子漸大，她可能在餐與餐之間需要小食，例如：



- * 塗花生醬的小三文治。
- * 青瓜條或水果片。
- * 加了經過巴士德消毒的芝士或鷹嘴豆泥的麩包。

記得讓寶寶從你給予的選擇中挑她想要吃的東西和想吃多少。

與家人一起用餐

同你的孩子一起用餐讓她由小習慣，讓她覺得她是家裏的一份子能幫助她社交能力的發展。她可能會慢一點，搞得亂一點，但是你一定要耐心。一家人共同進餐而不讓電視分散注意力，會幫助鼓勵良好的進食習慣。

- * 盡量將用餐時間固定在每一日的同一個時間—她就會知道應該做什麼，用餐時就會開心點。
- * 煮大家都可以吃的食物。
- * 食物裏不要加鹽或糖（包括肉汁或固體湯料等物）——少吃鹽和糖份的食品。
- * 避免使用現成的包裝餐和含高鹽份和糖份的食品。
- * 鼓勵她自己吃。
- * 同你的孩子講話和微笑。
- * 嬰兒會模仿父母的飲食習慣，因此記着要樹立良好的榜樣。



盡量減少高糖的食物，很久才給予一次，而且絕不可在餐與餐之間給予。不要以食物作為懲罰或獎勵。



使用現成的嬰兒食品

使用瓶裝或小包嬰兒食品有時很方便，但是你不應該用它來代替自家製食物。自家製食物可以提供孩子多樣化口感，能夠鼓勵接受粒塊狀食物。

如果你買嬰兒食品：

- * 選擇不加糖份的食品。留意商標上所寫的以下這些字，它們都是糖的一種：蜂蜜、蔗糖、葡萄糖、麥芽糖、果糖、糖漿、玉米糖漿、紅糖、糖蜜和濃縮果汁。請勿忘記，在你的寶寶未滿 12 個月大前，不應把蜜糖給予他們。
- * 確保食品在有效期之內，並且包裝密封沒有開過。
- * 需要多少就熱少多，剩下的就不要。不要讓嬰兒把嬰兒袋裝食物的噴嘴放進口內。
- * 吮吸袋裝的糊狀食物會鼓勵食物和飲品通過前排牙齒之間吸入，增加其蛀牙風險。如果你使用袋裝食品，請記着要把袋內的食品倒進碗內，然後用匙羹餵你的孩子。
- * 嬰兒食品一般都會貴過自己煮的食物。
- * 有的嬰孩食品在商標上寫著「適合 4 個月嬰兒」，但是健康專家認為 6 個月是開始固體食物的最好時間。

有什麼食物是不可以給她的？

- * 在寶寶 12 個月大前，不應給予蜂蜜、鹽和糖。
- * 整粒堅果在 5 歲前應該避免，因為有哽到的可能性（切得很細的花生就可以一見第 29 頁關於花生的進一步見解）。
- * 應避免進食鯊魚、馬林魚和劍魚，因為這些魚類含汞量高，會影響到寶寶/孩子正在發育的神經系統。從大概六個月大開始，孩子可以吃其他的魚類和貝類，但不可以給寶寶吃生的貝類，因為會有食物中毒的可能性。
- * 寶寶不適合吃低脂肪、低熱量和高纖維食物，因為她們需要進食那些高能量食物來提供充足的熱卡和營養，而不是進食大量的高纖維食物。
- * 嬰兒及兒童不應吃未經處理及未經巴士德消毒的奶和乳製品，例如是使用未經巴士德消毒的牛奶製造的芝士，因為這會增加食物中毒的風險。



怎樣吸引寶寶嘗試新食物？試了再試是最好的方法。新食物試得越多，孩子越多看見家裏其他人吃它們，就越有可能會吃！



寶寶可以喝什麼？

奶

- * 直至你的寶寶大概 9 個月大，母乳或配方奶應該是其主要食物。如果你選擇繼續母乳餵養，那麼這對於你與你的孩子都有益。隨著孩子的逐漸長大，母乳會隨著孩子需求的改變而改變。
- * 我們不提倡 6 個月大以上的孩子飲用第二階段嬰兒奶粉，因為她們不需要。第一階段配方奶粉（乳清配方）是 1 歲以內孩子最好的配方奶粉。
- * 對於以配方奶餵哺的嬰兒，在 12 個月大之後，牛奶（只限全脂及經過巴士德消毒的奶）應該是主要的飲品。請參閱第 24 頁以獲得更多有關其他奶類的資訊。在六個月大之後，你亦可以將經過巴士德消毒的全脂牛奶混入穀類食物中或在烹飪時使用，例如放入醬汁或布甸內。你亦可以給予使用經過巴士德消毒的全脂牛奶製造的產品，例如酸奶和新鮮低脂芝士。半脫脂、脫脂或 1% 牛奶並不適合嬰兒或兩歲以下的幼童。

新鮮果汁是維他命 C 的主要來源，但含有天然糖份所以有可能導致幼兒蛀牙。它們是酸性飲品。酸性飲品會腐蝕孩子的牙齒。所有給她果汁只可以少量（不可以超過半杯），用不加糖和沖淡的果汁（一份果汁一份水）。果汁應該在用餐時間給她，要用兒童杯飲，不要用奶瓶。



除了慣常所餵的奶，水是在兩餐之間給孩子的最好飲品，因為水對孩子牙齒最安全。只飲用水喉水，因為礦泉水、加了糖的、有味的或者有汽的水對孩子來講鹽份和礦物質的含量會太高。6 個月以下的孩子應該飲凍滾水。請參閱第 25 頁有關私人水源供應的資訊。

兒童杯

6 個月之後飲母乳的孩子應該繼續母乳，如果有需要，在用餐時間用兒童杯給她飲用水喉水。奶粉餵養的孩子可以開始用兒童杯來飲水喉水或她通常飲的奶粉。在她自己可以拿杯子之前你要幫她拿著飲。

用兒童杯飲水不是一件容易的事，但是她需要學會小口喝，不是吸。如果杯有蓋，將它反轉看有沒有水流出；有水流出的稱為「暢通流出杯」。Childsmile 計劃提供暢通流出杯。防漏（閥門）杯鼓勵孩子吸不是小口喝，所以應該避免使用。吸吮動作會間接影響孩子的語言能力。

用奶瓶會更多地影響到牙齒的發展，因為液體停留在嘴裏的時間比用杯飲長。除了餵母乳時間，到一歲時她應該只是用杯飲（不再用奶瓶）。避免給她甜的或酸的飲品（見第 24 頁－「應該避免的飲品」），防止損壞她的乳牙。

應該避免的飲品

- * 大豆嬰兒配方奶不適合日常遵循嚴格素食的嬰孩。這是因為豆奶配製的奶粉可能有遠期副作用，而且它的含糖量高。豆奶內的糖份可以造成蛀牙，所以記得要讓孩子用快速流出的奶頭或杯來飲用。只在用餐時間飲用豆奶會將其危害減到最低。豆奶不適合睡前飲用。在你孩子 12 個月大前盡量避免飲用其他豆奶配製的飲品。
- * 在你的寶寶未滿 12 個月大之前，你不應把牛奶、山羊奶或羊奶給他們作為飲品，因為它們不能為你的寶寶提供適當地配合的營養，但只要它們是經過巴士德消毒的全脂奶，你可以在烹飪時使用它們。在 12 個月大之後，你可以給他們經過巴士德消毒的全脂奶作為飲品，配合健康的日常飲食。
- * 含糖或無糖果汁水、能量飲料和汽水都不適合給嬰兒或幼兒飲用。它們營養低而且容易飽，孩子吃不好。對牙齒也有害。
- * 加味道的奶和乳酪飲品含有糖份，所以不適合幼兒。
- * 嬰兒果汁和香草飲品不適合飲用，因為它們通常含有糖份。
- * 茶和咖啡含有妨礙食物營養吸收的物質，還有興奮劑作用，而且沒有營養價值。就算沖淡的茶或咖啡也不要給你的孩子。



記住：如果你的孩子固體食物已經吃得很好，但是想晚上飲東西，就給她水喉水或母乳。

保護她的牙齒：當你寶寶的第一顆牙齒出現時，就要幫她擦牙。用小頭軟牙擦。三歲以下的孩子用一抹氟化物牙膏，把它放置於乾牙刷之上。

如果你在蘇格蘭的偏遠地區或農村地區居住或逗留，並使用私人供水，則需要確保管理良好，並防止細菌污染。這個建議適用於所有年紀的人，包括斷奶的孩子。如果你不確定你的私人供水是否得到充分保護，則所有用水（包括用於沖洗水果和蔬菜或添加到其他食品中的水）應在使用前煮沸再冷卻。





六個月前斷奶 需要避免的食物

6 個月之前斷奶是不贊成的。但是，如果你在孩子 6 個月之前就開始吃固體食物，以下這些食物應該避免（這包括即食食品中的材料）：

- * 絕不可把未經巴士德消毒的奶、酸奶或芝士給予任何階段的嬰孩或學步兒童
- * 經過巴士德消毒的乳製品（如芝士、新鮮低脂芝士、奶蛋羹、牛奶醬汁和原味酸奶）
- * 奶類製品。在 12 個月大前，只應給予母乳或配方奶作為飲品。
- * 肝和肝製品（比如肝醬）
- * 全粒的果仁或果籽
- * 蜂蜜（請勿忘記，在你的寶寶未滿 12 個月大前，不應把蜜糖給予他們）
- * 含麩質的食物，例如小麥、黑麥、大麥和燕麥。意大利粉、脆麵包乾、麵包、麵粉和含有麩質的穀物類早餐都會含有這些食物。



如果你決定在你的寶寶六個月大之前斷奶，這會取代了營養極高的母乳或配方奶。所以最好不要在六個月大之前斷奶，但如果你要這樣做的話，則只給予很少的分量。你會需要把食物弄成質地幼滑和稀薄的糊狀。適合的食品乃是混合了母乳或幼兒配方奶的嬰兒白飯，並要放進碗內給予（絕不可使用奶瓶）；糊狀蔬菜，例如紅蘿蔔或歐洲防風；或糊狀水果，例如蘋果、梨子或香蕉。

直至寶寶6個月大前，所有用以餵食的器材必須以熱肥皂水徹底清洗並小心風乾，或以洗碗機清洗或經過消毒。你給予的分量，應按照你寶寶的胃口而定。從六個月開始，當你的寶寶開始習慣以匙羹進食時，應由糊狀轉為搗爛和比較粒塊狀的食物，這是很重要的。

不可以在孩子4個月（17個星期）之前斷奶。



過敏

如果家裏有人有濕疹、哮喘、花粉症或其他過敏症的病史，那麼孩子就容易有過敏現象。對這些家庭，我們強烈建議前 6 個月完全以母乳餵養。最好是在孩子滿六個月之後，一次引入一種通常有可能造成過敏的食物而且以小量開始，這麼樣就可以觀察到有無任何反應。這些食物是：

- * 芹菜
- * 花生
- * 果仁
- * 種籽
- * 蛋
- * 大荳
- * 小麥（以及其他含有面筋的穀類和黑麥、大麥和燕麥）
- * 魚和貝類
- * 母乳和嬰兒配方奶粉之外的奶類



如欲獲得更多資訊，請瀏覽：[Food Standards Scotland 網站 — www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens)

羊奶制成的嬰兒奶粉現在允許在英國出售。但是，對牛奶蛋白過敏的孩子來說，羊奶奶粉也是不適合的，所以不應給她們食用，除非是在保健專家的指導下。

如果您讓寶寶嘗試果仁、花生或種子，這些食物均應切碎，以避免哽噎。您可在第 37 頁找到更多預防哽噎的資料。

花生過敏

之前對有過敏家史孩子的建議就是避免食用花生直到 3 歲大。這個建議現在已經改變，因為最新的研究顯示沒有真正的證據顯示這樣做會減低孩子發展花生過敏的危險。

對於有直系親屬過敏家史的孩子來講（例如孩子的父母兄弟或姊妹有哮喘、濕疹、花粉病或其他過敏），現時的建議就是在向孩子的飲食中引入花生之前，你應該尋求家庭醫生或健康探訪員的意見。

如果你已知孩子有過敏，比如已經確診的食物過敏或確診有濕疹，她出現花生過敏的可能性就會比較高。在這種情況下，你需要第一時間問你家庭醫生或健康探訪員的意見。

如果孩子沒有已知的過敏，而且沒有直系家屬過敏家史，切碎的花生就可以同其他引起過敏的食物一樣加入為健康食物的一部份（不過，一次一種，觀察是否有任何反應）。

需要幫助？如果你認為你的孩子對某種食物有反應，聯絡你的健康探訪員或家庭醫生。寫下情況，避免再食同種食物，除非專家另有建議。

食譜

記得：不要在你寶寶的食物內加糖或鹽。如果你對烹飪並非很有信心，可向你的保健探訪員查詢關於你本區的烹飪班。

除非另有講明，所有的食譜適合冷藏。食物冷卻之後即刻將它們分成小份冷藏。

盡量用季節性水果和蔬菜，因為便宜又味道好。



扁豆和馬鈴薯泥（做 4—5 份）

50 克（4 甜點匙）沖洗過的紅扁豆

1 個中等大小的馬鈴薯，去皮然後切成小丁

烹飪方法：

- 將扁豆放入鍋。加 300 毫升水煮滾。加蓋燜 10 分鐘。
- 再在同一鍋中放入馬鈴薯繼續煮 15 分鐘。直到混合物已煮軟，如果混合物開始沾鍋底，就加多些水。
- 用濾勺倒出混合物，保留汁以備後用。
- 拌入少量之前煮食物留下的汁，以搗爛混合物。如果混合物的質地太稠，可以加多些汁。

液體份量指導：

- 1 湯匙是 15 毫升
- 1 甜點匙是 10 毫升
- 1 茶匙是 5 毫升



煮蘋果杏脯（做 2—3 份）

1 個蘋果，去皮切成小丁

5 隻罐裝杏脯（以天然果汁浸泡，不要糖水浸泡），切塊

2 湯匙羹水

烹飪方法：

- 將蘋果和杏脯放入平底鍋加水小水煮到熟軟。如果需要可以加多點水防止變乾。
- 打爛攪勻。





簡單的番茄蔬菜汁(做 8 份汁)

煮這簡單的醬汁，用來伴意大利麩食。

1 湯匙羹菜油

1 個小洋蔥，去皮切細

1/2 紅甜椒，洗淨，去籽而後切細

1/2 西葫蘆，洗淨而後切細

400 克切塊罐頭帶汁番茄

烹飪方法：

- 用文火熱油而後慢慢煮軟洋蔥，煮 5 分鐘，不斷炒拌。
- 加紅甜椒和西葫蘆用小火再煮 5 分鐘。繼續翻炒。
- 加番茄，加蓋及煮 15 分鐘，或一直到蔬菜煮軟，時不時翻炒。

同通心粉和芝士一起食用：

15—20 克(2 甜點匙)小型通心粉

1 匙羹經過巴士德消毒的磨碎全脂芝士

烹飪方法：

- 根據包裝上的說明煮熟通心粉。
- 倒出水份，加兩湯匙羹的番茄蔬菜汁和芝士。

變化：煮軟洋蔥之後加 200 克(8 安士)切碎牛肉然後根據食譜做牛肉醬汁。這樣會增加這個菜譜的份數。



奶油扁豆蔬菜咖喱 (做 7 份咖喱)

1 湯匙羹菜油

1 個小洋蔥，去皮切細

1 條胡蘿蔔，去皮，及磨碎或切細

100 克 (8 甜點匙) 分裂紅扁豆

1/2 茶匙羹淡味咖喱粉 (不是泥)

200 毫升水

1 小杯經過巴士德消毒的全脂天然酸奶

烹飪方法：

- 熱油然後煮軟洋蔥，5 分鐘。
- 加胡蘿蔔、扁豆和咖喱粉。
- 加水，翻炒，煮滾。加蓋，關小火力，燉 15—20 分鐘。不停翻炒 (不然很容易沾鍋)，如果需要可再加少許水。這個混合物應該比較稠厚但不乾。
- 扁豆煮軟後，把它們從爐上移開並攪入天然酸奶。
- 根據需要打爛和白飯一起食用。

變化：去皮切丁的小塊雞胸或切小塊的闊恩素肉片可以在開始時加進油中和洋蔥一起煮。



奶油扁豆蔬菜咖喱





肉餅加薯泥(做 6 份)

100 克絞碎牛肉或絞碎羊肉、雞肉、豬肉或闊恩素肉

1/2 個小洋蔥,切細

1 條胡蘿蔔,去皮磨碎

1 湯匙羹冷凍青豆

4 個中型的馬鈴薯或番薯,去皮後切為大小相同的四塊

1-2 湯匙羹經過巴士德消毒的全脂牛奶

烹飪方法:

- 將牛肉末和洋蔥放入一小平底鍋,慢慢煮直到牛肉變棕色。加 2-3 匙羹水和磨碎的胡蘿蔔。加蓋慢慢煮 15-20 分鐘。在煮完之前 5 分鐘加青豆。
- 翻炒,若有需要可以加水。
- 番薯鍋裏加足量水,蓋住蓋子煮熟煮軟。如有需要就加多水。然後倒出水份加 1-2 湯匙羹奶磨成泥。
- 牛肉煮好之後,將它與薯泥一起食用。





番薯和蔬菜泥(做 4 份)

2 個中等大小的馬鈴薯或番薯(或 1 個中等大小馬鈴薯
加 1 個中等大小歐洲防風, 去皮切丁

5 小棵西蘭花頭、或椰菜花或四季豆

1 條蔥, 洗淨切好

用經過巴士德消毒的全脂牛奶攪勻(可選擇)

烹飪方法:

- 放番薯(或白蘿蔔如果有用)入鍋煮熟。最後 5 分鐘加西蘭花一起煮。
- 倒水出, 將西蘭花放在一邊。
- 打爛番薯(和白蘿蔔如果有用)。加奶/水攪勻。將蔥切成幼細加入番薯內。
- 同小西蘭花一起食用。



肉餅加薯泥





三文魚和番薯餅(做 3 份)

100 克去骨三文魚片

2 個中等大番薯，去皮然後切丁

6 湯匙羹經過巴士德消毒的全脂牛奶，加入一些經過巴士德消毒的磨碎芝士作調味

烹飪方法：

- 三文魚放在鍋裏，用牛奶蓋住。用文火煮滾直到三文魚肉可以用叉子輕輕挑開。
- 取出三文魚，但要留下鍋裏的牛奶用來做番薯。
- 將番薯放入鍋煮 10 分鐘直到軟熟。倒出水份，同煮三文魚的牛奶一起攪成泥。如果需要可以多加奶來調整口味。
- 魚揉成片加入番薯一或分開食用。



魚餅(做 9 個小魚餅)

三文魚和番薯餅混合(配料同上)

1 隻蛋，攪爛

烹飪方法：

- 將打爛的雞蛋加到三文魚和番薯混合中。
- 用中火加熱不粘底鍋，加少許魚漿混合物入鍋。
- 當魚漿混合物一面變成金黃色，翻轉再煮另一面。用煮魚鍋鏟輕輕壓金黃色的上面直到魚餅被壓平。
- 兩面都是金黃色，拿出鍋冷卻。

可熱或冷食。這是一味很好的手拿食物。

怎麼樣預防孩子哽到：

- 孩子用餐的時候大人不要離開。
- 煮硬的或者纖維多的蔬菜（比如綠豆和胡蘿蔔）到軟可用於手拿，代替生吃。
- 鼓勵你的寶寶咀嚼，但避免給予細小的食物。必須把全粒的葡萄或全個車厘茄等食物切成大小相同的四塊。
- 不要讓孩子放太多食物入嘴內。
- 吃完再吃，根據孩子自己的速度。
- 讓孩子自己吃，食物就不會塞到嘴裏太深處。

可向你的健康訪問員查詢怎樣處理哽噎的建議。如果你的孩子有額外的需要，你需要專家意見，你可以要求同語言專家或治療師討論。



翻譯



易讀



英式手語
(BSL)



語音



大字體



凸字

有關更多詳情，包括其他格式及翻譯支援：



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

蘇格蘭公共衛生局（Public Health Scotland）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「第三版開放政府許可」獲得重複使用許可。
有關更多詳情，請瀏覽：

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot