



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



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
准备开始	6
食物安全	10
吃什么？	11
进入下一步	14
迷你餐	18
您的宝宝喝什么？	23
六个月前断奶需要避免的食物	29
食谱	33





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？

添加辅食是指在继续母乳或婴儿配方奶喂养的同时，为宝宝逐步添加各种食物，直到他们能够与家人一起吃同样的健康餐食。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。

喂奶次数会随着宝宝摄入更多的食物而减少。当宝宝准备好停止母乳喂养时，你自然会看出来。如果你在用婴儿配方奶，那么应该在宝宝一岁生日后改用巴氏杀菌的全脂或半脱脂牛奶、山羊奶或绵羊奶，并用敞口杯装奶给宝宝喝。宝宝需要的牛奶量也会随着时间的推移而减少。



什么时候引入固体食物最佳？

引入辅食是宝宝成长发育中的重要一步。这有助于宝宝体验不同的味道和质感，并逐步融入家庭的日常用餐。

健康专家建议，当宝宝已具备进食的迹象时（通常约 6 个月大），即可开始添加辅食。在此之前，母乳或婴儿配方奶足以提供宝宝生长发育所需的全部营养。自宝宝约 6 个月大起，母乳本身已不足以提供全部所需营养，宝宝需要通过辅食摄取额外的营养物质，尤其是铁。

随着宝宝的成长：

- * 逐步增加食物的种类和数量

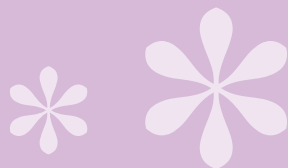
- * 在添加辅食的同时，继续为宝宝提供母乳或婴儿配方奶

到宝宝约 12 个月大时，辅食应成为其饮食的主要组成部分。这有助于宝宝的健康成长和发育。

为什么在 6 个月大时开始辅食是最好的时间（而不是在 4 个月之前）？

在出生后的头几个月，宝宝的免疫系统、消化系统以及肾脏仍在持续发育。因此，等到宝宝约 6 个月大再开始添加辅食（而不是在 4 个月之前），能够让其身体有足够时间成熟，并做好安全进食辅食的准备。

同样重要的是，不要等到超过 6 个月才开始添加辅食。因为在这个阶段，宝宝会发展关键的进食技能，并需要额外的营养来支持健康的生长和发育。



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。如有任何疑虑，请与您的健康随访员或家庭护士沟通。

我是否必须等到宝宝大约 6 个月时才能开始添加辅食？能否提前开始？

婴儿应在约 6 个月大时开始添加辅食。这一指导意见是依据营养问题科学咨询委员会以及苏格兰政府的相关建议制定的。

如果您因医疗建议而需要提前引入辅食，那么有些食物需要避免。更多信息请参阅第 29 页。

早产孩子

如果婴儿是早产儿，这意味着他们是在怀孕 37 周之前出生的。请咨询当地的新生儿团队或健康随访员，以获取最适合您宝宝的建议。

有关详情，请访问 BLISS 网站：[www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/ weaning-your-premature-baby](http://www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby)





如何判断我的孩子准备好可以开始吃固体食物？

这些食物是能量、维生素和矿物质的重要来源，应该是宝宝饮食的主要部分。这类食物还包括低糖（原味）谷物早餐（如全麦小麦麦片）、土豆、红薯、麦片粥、面条、古斯米、番薯、大蕉以及薄煎饼。

- * 你的宝宝能够保持坐姿，头部保持竖直稳定。
- * 他们能够准确地伸手抓东西；例如，他们能看到食物，把它拿起来，放到自己嘴里。
- * 舌反射动作发育成熟，宝宝能用舌头移动口中的食物，而不是将食物往外推。没有准备好进辅食的宝宝会把喂进嘴里的食物往外推，所以，他们脸上的食物要比吃到嘴里的多。一两天后再试着喂一勺辅食，等到宝宝有吞咽的表现时。

如果你的宝宝日间由其他人照顾，那么这不应影响到给宝宝断奶的过程。其他人需要知道你的宝宝是否能吃手指食物，如何安全地制作宝宝辅食以及如何确保宝宝坐在高脚椅中时得到正确地支撑。同样很重要的是，你应确保任何照顾宝宝的家庭成员、朋友、幼儿园工作人员或保育员都知道，要始终监督孩子吃饭，在起身离开时务必检查宝宝嘴里的食物都已经吞咽下去了。

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。

准备开始

如何开始

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）。

吃东西时，宝宝应该坐直，最好是坐在高脚椅上，椅子上有安全背带和脚托，以防滑下来。这将有助于他们正确吞咽，如果你的宝宝喜欢自己拿起手指食物，也会有所帮助。别让宝宝一次往嘴里塞太多的食物。



需期待些什么

宝宝通常逐渐学会享受添加辅食的过程。尽量不要为吃东西弄得到处都是而感到烦恼。您的宝宝在最初几次可能会把食物吐出来——这是正常的。那就再等一等，改天再试一次就好。有些婴儿很快就能适应辅食，而有些则需要更长的时间。通过提供不同质地的食物来鼓励宝宝咀嚼。

新的食物可能需要提供很多次才会被接受。许多宝宝一开始吃东西很慢；要有耐心，让他们按自己的节奏慢慢吃。

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：

- * 尽量为宝宝准备捣碎的健康家庭食物，避免添加任何盐、糖或甜味剂。
- * 捣烂煮熟的蔬菜，如西兰花菜、花椰菜、胡萝卜、欧洲萝卜或芜菁。
- * 水果泥例如香蕉、苹果或梨。
- * 软的水果或煮熟的蔬菜，如香瓜或胡萝卜，切成片而不是切成块状或圆形。
- * 烤面包、面包、皮塔饼或薄饼撕成条状。
- * 可以选择一些宝宝容易用手抓取的食物，如巴氏杀菌的奶酪、炒蛋或水煮蛋，以及煮熟的鱼块（务必仔细去除所有鱼刺）。
- * 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。如果你的宝宝满六个月或以上，可将巴氏杀菌的全脂牛奶拌入谷物早餐中食用，但在满一岁之前不要饮用。第 23 页上有更多说明。



香蕉泥

婴儿应在约 6 个月大时开始添加辅食。如果医疗保健专业人员建议您提前引入辅食，请参阅第 29 页，了解有关应避免食物的更多信息和指导。

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。
- * 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。
- * 一旦宝宝表现出兴趣，就鼓励他们用手喂自己，这样就能更好地控制吃进嘴里的东西。
- * 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。
- * 给宝宝时间去吞咽每一口食物。确定他们已经吃完了嘴里的食物，再吃下一口。重要的是按照宝宝的节奏来进行。
- * 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。



- * 婴儿不应摄入人工甜味剂。如果您的宝宝与家人一起分享食物，那么全家都能从减少盐和糖的摄入中受益。第 19 页有更多关于家庭用餐的相关信息。
- * 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。

决不让宝宝独自进食，以免噎住，要密切监督。



- 把硬的或多纤维的水果和蔬菜煮到很软再给宝宝拿在手上吃，而不要给他 / 她生吃。
- 去掉水果和蔬菜的任何果核或硬皮。
- 把水果和蔬菜切成片，而不是切成块状或圆形。
- 去除熟肉和鱼里面的骨头、皮或多筋的部分。
- 坚果、籽类食物和花生应以研磨后的形式，或以坚果酱 / 糊状形式添加。不应给婴儿提供完整的坚果、籽类食物和花生，因为它们可能有造成窒息的风险。
- 加入少许水，将坚果酱稀释至更适合婴儿的浓度。
- 通过提供不同质地的食物来鼓励宝宝咀嚼。
- 别让宝宝一次往嘴里塞太多食物。

观看关于如何应对婴儿噎食的视频和建议，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



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。
- * 将所有肉类彻底煮熟，尤其是鸡肉和肉糜。确保肉里没有粉红色，流出的肉汁是清澈的，中心部分是完全热透的。
- * 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。
- * 重新加热食物时，请将食物加热至内部完全热透，冷却后再喂给宝宝。只加热你需要的食物量。丢弃任何未食用的、已经加热过的食物。
- * 鸡蛋应带有英国“狮子印章”（British Lion），或来自英国的 Laid in Britain 质量保证计划。

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。

我们每天应该吃的食物包含以下五类。

土豆或通心粉、米饭、面包和其他淀粉食物

这些食物是能量、维生素和矿物质的重要来源，应该是宝宝饮食的主要部分。这类食物还包括低糖（原味）谷物早餐（如全麦小麦麦片）、土豆、红薯、麦片粥、面条、古斯米、番薯、大蕉以及薄煎饼。





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。在进餐时提供干果，不要把它当作零食，因为干果也可能对宝宝的牙齿造成伤害。

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：

- * 给宝宝吃之前去掉任何果核或硬皮
- * 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
- * 把硬的或多纤维的水果和蔬菜煮到很软再给宝宝拿在手上吃，而不要给他/她生吃。



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

这些食物对宝宝的成长和发育非常重要，包括瘦肉、白肉鱼、油性鱼（例如鲭鱼、三文鱼和罐装沙丁鱼）、鸡肉、鸡蛋、坚果、花生、树坚果（如杏仁、核桃、榛子、腰果、开心果和巴西坚果），以及各种豆类（如黄豆、青豆、扁豆等）。Quorn（素肉）和豆腐也是良好的蛋白质来源。避免给宝宝食用加工过的肉类，如培根或香肠，因为它们的盐含量很高。去除熟肉和鱼里面的骨头、皮或多筋的部分。完整的坚果、籽类食物和花生应研磨后使用，或加入光滑的低盐坚果酱中。



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。烹饪时请务必选用巴氏杀菌的全脂乳制品，例如全脂、原味、无糖的酸奶或鲜乳酪，以及巴氏杀菌的全脂牛奶，用于制作奶酪酱、蛋奶沙司、米布丁或粗面粉等食物。



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。

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 11 页至第 13 页）。
- * 逐渐丰富食物的质地 —— 从泥状到块状，再到磨碎的食物；从软的手指食品逐步过渡到较硬的手指食品。将新的食物与宝宝熟悉的食物混合，例如在胡萝卜泥或欧洲防风草（parsnips）泥中加入煮熟的小红扁豆（lentils），可能会让宝宝更容易接受。
- * 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。所有的食物都应该根据孩子的年龄和阶段来制备——例如，泥状的、捣烂的、切碎的、四等分的等等——以避免噎食的风险。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	低糖谷物（如小麦饼干、原味冷 / 热燕麦粥） 可搭配无颗粒、低盐的花生酱，以及母乳、婴儿配方奶或巴氏杀菌的全脂牛奶（如果宝宝已满 6 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： - 炒鸡蛋或烤豆吐司 - 或自制小红扁豆蔬菜汤，搭配手指大小的面包 - 或意大利面配番茄蔬菜酱，或米饭搭配温和的咖喱鸡和蔬菜 - 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： - 金枪鱼（油浸或水浸）配意大利面和甜玉米 - 或肉糜或小红扁豆，搭配土豆泥和胡萝卜或西兰花 - 或加入一些橘子瓣（罐装果汁浸泡的或新鲜的），搭配蛋奶酱（custard）

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。如果您希望孩子遵循植物性或纯素饮食，可在 www.firststepsnutrition.org/vegan-infants 查阅有关添加辅食的相关建议



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。
- * 12 个月以下的婴儿全年应每天补充 8.5 至 10 微克 (ug) 的维生素 D，除非是他们每天至少饮用 500 毫升的婴幼儿配方奶，因为配方奶中已经包含了维生素 D。1 岁到 4 岁的儿童每天应补充 10 微克的维生素 D。你可以找到更多关于为什么维生素 D 是重要的信息，你也可以在家长俱乐部 (Parent Club) 的页面上关于饮食健康的部分找到你如何可能获得免费维生素 D 补充剂：www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * 在苏格兰，Healthy Start 维生素包含维生素 D，免费提供给所有孕妇。母乳喂养的女性及一岁以下的婴儿可免费领取维生素 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：

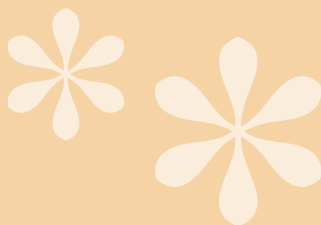
- * 所有肉类、罐头鱼或蛋。用绞碎的肉制作如牧羊人馅饼之类的菜（参阅菜谱部分）。肝脏含有大量铁质，但每星期不应进食超过一次，因为它含有太多维生素 A
- * 添加强化铁的低糖早餐麦片
- * 小红扁豆、豆类和绿色蔬菜也含有一定量的铁

摄入过多纤维可能会让两岁以下的婴幼儿过于饱腹。这会降低他们对奶类和其他食物的食欲。所以，你应该为宝宝提供多种类型的面包、意大利面、米饭和谷类食品，并避免让他们摄入过多的全麦或全谷物品种。

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：



简易西红柿蔬菜汁

- * 每天提供 3-4 份的多种水果和蔬菜
- * 每天 3 至 4 份淀粉类食物，如土豆、面包、米饭等
- * 2 份富含蛋白质的食物，如鱼、肉、鸡蛋或豆类等
- * 2 至 3 份巴氏杀菌的奶制品，如牛奶布丁、酸奶和奶酪等。

你可以在第 30 页上找到有关可能引发过敏反应的成分信息。

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：



- * 涂有无颗粒花生酱的小份三明治
- * 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的同一时间 —— 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。
- * 不要在烹饪过程中添加任何盐或糖（包括肉汁（gravy）和高汤块等）。宝宝不应该食用咸的食物，因为这会增加肾脏负担；而摄入过多糖分则可能导致蛀牙。
- * 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。
- * 孩子们吃饭的时候始终应该坐下来。如果孩子们躺着吃、吃东西时跑来跑去或玩耍，就更容易噎食。



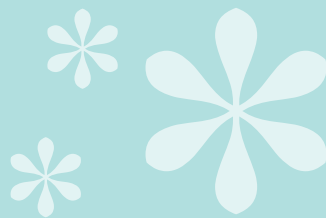
尽量避免高糖食物，很少或绝不在餐与餐之间给她们吃。不要以食物作为惩罚或奖励。

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。

购买婴儿食品时要注意以下事项：

- * 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。
- * 没有必要专门购买市售的婴幼儿点心——不仅价格昂贵，而且往往含糖量较高。



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。
- * 5 岁之前应避免给孩子食用整颗坚果（包括花生），因为存在窒息风险。但是，可以给宝宝食用无颗粒的坚果酱。
- * 应避免食用鲨鱼、枪鱼和箭鱼。因为这些鱼类中的汞含量较高，可能对婴儿或儿童的神经系统造成损害。其他鱼类和贝类适合在宝宝约 6 个月时引入，但生贝类不应提供，因为会增加食物中毒的风险。
- * 婴儿需要高能量、营养密度高的食物，因为他们每次进食的量很小。标注为低脂或低热量的食品在这一阶段并不适合婴儿。
- * 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。



怎么预防孩子噎到

- * 在宝宝进食时，请务必始终陪伴在旁，并密切观察他们的进食情况。
- * 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。
- * 去掉水果和蔬菜的任何果核或硬皮。
- * 把水果和蔬菜切成片，而不是切成块状或圆形。
- * 去除熟肉和鱼里面的骨头、皮或多筋的部分。
- * 坚果、籽类食物或花生应以研磨后的形式，或以坚果酱 / 糊状形式添加。5 岁之前应避免给孩子食用整颗坚果（包括花生），因为存在窒息风险。研磨后的整颗坚果和花生应尽早引入。
- * 别让宝宝一次往嘴里塞太多食物。
- * 吃东西时，宝宝应该坐直，最好是坐在高脚椅上，椅子上有安全背带和脚托，以防滑下来。
- * 别让宝宝一次往嘴里塞太多食物。
- * 让宝宝有足够的时间吞咽每一口食物，确保他们完全吃下口中的食物后，再继续提供下一口。按照宝宝的节奏来进行。
- * 让宝宝自己吃东西，这样他们就能更好地控制吃进嘴里的东西。
- * 要特别注意小而圆的食物，因为这些食物更容易卡在喉咙里。将食物切成薄片或磨碎奶酪，而不要切成块状。
- * 避免给 5 岁以下的儿童提供爆米花，因为这类食物存在窒息风险。

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。



您的宝宝 能喝什么？



婴儿的辅食与奶类喂养

你应继续母乳喂养，或为宝宝提供第一阶段婴儿配方奶，直到他们至少满 1 岁。如果你能够继续母乳喂养，它将持续为你和宝宝带来益处。

随着宝宝摄入的辅食逐渐增多，他们对奶的需求量也会随之减少。一旦宝宝每天多次摄入较大的辅食，他们甚至可能会减少一次奶量。

婴儿的学饮杯与开口杯

从宝宝约 6 个月大起，开始让他们尝试使用开口杯或学饮杯喝水，并在用餐时提供少量的水让他们啜饮。使用开口杯或无阀门的自由流动杯有助于宝宝学习啜饮，也更有利于他们的牙齿健康。

当宝宝满 1 岁后，就应尽量避免继续使用奶瓶喂养。在使用奶瓶或学饮杯时，除了母乳、婴儿配方奶或水之外，不要加入任何其他成分；也不要再在奶或饮品中额外添加任何东西（包括糖、谷物、婴儿米粉或巧克力粉）。

让宝宝含着奶瓶喝甜味饮品进行安抚，会导致幼儿龋齿。甜味饮品通过奶嘴流速很慢，这意味着含糖物质会更长时间接触宝宝的牙齿，从而增加蛀牙风险。

如需了解更多关于宝宝牙齿护理的信息，请参阅：
www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

选择婴儿学饮杯或饮水杯

为宝宝选择合适的学饮杯或饮水杯非常重要。使用带自由流动盖（无防漏阀门）的杯子或学饮杯，比使用带奶嘴的奶瓶或学饮杯更好，因为这能帮助宝宝学习啜饮，而不是吸吮。一旦孩子准备好，就应鼓励他们过渡到使用开口杯饮水。

婴幼儿的饮品

并非所有饮品都适合婴幼儿饮用。以下信息将说明不同年龄阶段应为孩子提供哪些饮品，以及何时提供。

母乳

母乳是在宝宝生命最初 6 个月中唯一需要的食物或饮品。在宝宝从约 6 个月开始添加辅食后，母乳仍应与日益丰富的饮食同时继续提供。世界卫生组织建议所有婴儿持续母乳喂养至两岁或更久。

持续母乳喂养至 12 个月与较低的龋齿风险相关。

配方奶

第一阶段婴儿配方奶通常以牛奶为基础，是宝宝在生命最初 12 个月中唯一适合作为母乳替代的选择。英国销售的所有婴儿配方奶都必须符合统一标准，以支持婴儿的生长发育。无论你选择价格较低或较高的品牌，营养标准都是一致的。

后续配方奶不适用于 6 个月以下的婴儿，而且在 6 个月之后也没有必要特别引入。当宝宝满 12 个月后，就不再需要任何类型的配方奶。这包括第一阶段婴儿配方奶、后续配方奶、成长奶以及幼儿奶。



从 12 个月起，可以将牛奶作为宝宝的主要饮品。

如需进一步了解婴儿配方奶的种类，请参阅：<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

非牛奶基配方奶

市面上也有羊奶基婴儿配方奶，其营养标准与牛奶基配方奶一致。然而，羊奶配方奶并不适用于对牛奶蛋白过敏的婴儿——请参阅第 32 页。

“晚安奶”（Goodnight milk）

“晚安奶”不适合 6 个月以下的婴儿。这种类型的配方奶不是必需的，而且目前没有证据表明婴儿饮用它后会更容易安稳入睡或睡得更久。

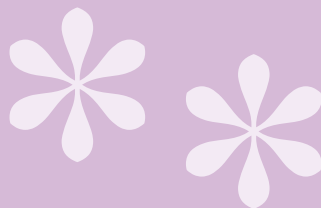
水

当宝宝从约 6 个月开始添加辅食后，你可以在用餐时用杯子或学饮杯给他们提供少量的水。6 个月以上的宝宝饮用的水无需再提前煮沸。

完全母乳喂养的宝宝在开始添加辅食之前不需要额外饮水。在炎热天气里，他们可能会比平时更频繁地想要母乳喂养。

对于 6 个月以下的配方奶喂养宝宝，在炎热天气中，除了常规奶量外，可能需要额外提供少量冷却后的开水。

如需了解如何用水来安全地冲调婴儿配方奶，请参阅：<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



牛奶

牛奶可以从宝宝约 6 个月大开始用于烹饪或与食物混合，但在满 12 个月之前不应作为主要饮品提供。这是因为牛奶的营养成分比例并不足以满足婴儿在生命最初一年的需求。

当孩子满 1 岁后，可以开始将巴氏杀菌的全脂牛奶或半脱脂牛奶作为主要饮品。脱脂牛奶和含 1% 脂肪的牛奶不适合作为 5 岁以下儿童的主要饮品，因为其热量不足。低脂牛奶可以从孩子满 1 岁起用于烹饪。

未经过巴氏杀菌的牛奶

未经过巴氏杀菌的牛奶不应提供给年幼的儿童饮用，因为其导致食物中毒的风险更高。

山羊奶和绵羊奶

山羊奶和绵羊奶不适合作为 1 岁以下婴儿的主要饮品，因为它们所含的铁和其他营养素不足以满足这一年龄段婴儿的需求。只要经过巴氏杀菌处理，当宝宝满 1 岁后，山羊奶和绵羊奶可以作为主要饮品提供。

豆奶饮品及其他奶类替代品

从孩子满 1 岁起，可以在健康均衡饮食中为他们提供不加糖并强化了钙的奶类替代品，例如豆奶、燕麦奶或杏仁奶。

如果孩子对牛奶过敏或不耐受，请咨询健康随访员或全科医生 (GP)。他们可以为你提供适合的奶类替代品建议。

米饮品

5 岁以下儿童不应饮用商店购买的米饮品来替代母乳、婴儿配方奶或牛奶，因为其中可能含有过量的砷。这一点不适用于医生处方的米基配方奶——请参阅第 32 页。

砷是一种天然存在于环境中的物质，可能进入我们的食物和饮用水。

大米比其他谷物更容易吸收砷，但这并不意味着你的宝宝不能吃大米。在英国，对大米及其制品中的无机砷含量设有最高限值，而用于年幼儿童的食品则需符合更为严格的标准。

如果你的孩子已经喝过米饮品，也不必担心。这对孩子没有立即的风险，但最好换用其他类型的奶。

果汁和奶昔

果汁（如橙汁）是维生素 C 的良好来源。然而，它们也含有天然的糖和酸，可能会导致蛀牙。12 个月以下的婴儿不需要饮用果汁或奶昔。

如果你选择给宝宝饮用，请将果汁和奶昔稀释（1 份果汁兑 10 份水）。请将果汁和奶昔限制在进餐时间饮用（而不是两餐之间），这样有助于降低蛀牙的风险。

从 5 岁开始，你可以给孩子饮用未稀释的果汁或奶昔。每天不超过一杯（约 150 毫升），并应与餐食一起饮用。

果味饮品（squashes）、调味牛奶、“水果”或“果汁”饮料以及汽水

果味饮品、调味牛奶、“水果”或“果汁”饮料以及汽水都不适合幼儿饮用。这类饮料含有糖分，即使经过稀释，仍可能导致蛀牙。

护理婴儿的牙齿：宝宝的第一颗牙一长出来，就应当开始为其清洁牙齿，这一点非常重要。使用小刷头的软毛牙刷。对于 3 岁以下的儿童，在干牙刷上挤上一点含氟牙膏即可。

www.childsmile.nhs.scot

对于较大的婴儿和年幼的孩子来说,这些饮料会让他们产生饱腹感,从而不再想吃更健康的食物。相应地,应在用餐时用杯子给孩子提供少量的水让他们啜饮。

汽水呈酸性,可能会腐蚀牙釉质,因此不应给婴幼儿饮用。

不建议为婴幼儿提供代糖饮料或减糖饮料。即使是低热量饮料或无糖饮料,也会让儿童逐渐偏好甜味。

冰沙饮料

四岁及以下的儿童不应饮用冰沙饮料(又称为“slushies”),因为其中可能含有过量的甘油。冰沙饮料为了形成冰沙的质地,常会使用甘油来替代部分糖分,因此其中可能含有较高含量的甘油。

年幼儿童若摄入过量甘油,可能会出现头痛或恶心等不适。若摄入大量甘油,幼儿可能会出现头晕、低血糖、意识混乱等症状,甚至可能昏厥。

“婴儿饮品”和草本饮品

“婴儿饮品”和草本饮品通常含有糖分,因此同样不建议饮用。

热饮

茶和咖啡不适合婴儿或年幼的儿童。

如果添加了糖,就可能导致蛀牙。

截至 2026 年 7 月 1 日,来自 NHS 网站上的信息:www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children 包含依据《开放政府许可协议》(Open Government Licence) 3.0 版授权的公共部门信息——www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



六个月前断奶 需要避免的食物

如果在宝宝满 6 个月前开始添加辅食，应避免给予下列食物，包括作为现成食品配方原料所含的这些食物。

- * 未经过巴氏杀菌的牛奶、酸奶或奶酪在任何阶段都不应提供给婴幼儿。
- * 肝脏及肝制品（如肝酱（Pâté））。
- * 整颗坚果和籽类食物。
- * 蜂蜜（请记住，在宝宝满 12 个月之前不要给予蜂蜜）。
- * 贝类海鲜。

所有儿童在满 12 个月之前都需要以母乳或婴儿配方奶作为主要饮品。在添加辅食的初始阶段，除了每日正常摄入的母乳或婴儿配方奶外，会给予少量辅食；随后你将逐渐减少母乳或配方奶的量。如果在宝宝满 6 个月之前开始添加辅食，应只提供极少量的食物。你需要将食物搅成顺滑、稀软的泥状。适合作为初始辅食的食物包括：以母乳或婴儿配方奶调成并盛放在碗中的原味婴儿米粉（切勿装入奶瓶）、搅成泥状的蔬菜，如菠菜、西葫芦或胡萝卜，以及搅成泥状的水果，如牛油果、梨或香蕉。随后可逐步引入其他食物。

在宝宝满 6 个月之前，所有用于勺喂的器具都必须彻底清洗——用热肥皂水清洗并仔细晾干，或使用洗碗机清洗，也可进行消毒。辅食的量应根据宝宝的食欲来决定。

重要的是，从宝宝满 6 个月起，随着他们逐渐适应用勺进食，需从泥状食物逐步过渡到较粗、带颗粒的食物。

婴儿绝不应在 4 个月（17 周大）之前开始添加辅食。

过敏预防

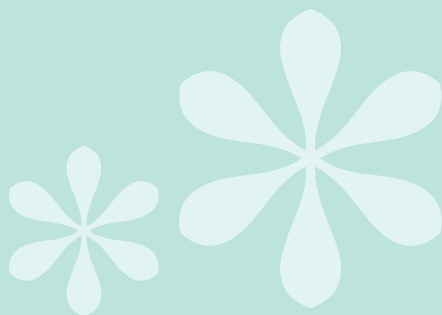
在为宝宝添加辅食时，建议一次只引入一种新的食物——也就是说，不要混合不同食物——直到这些单一食物在宝宝的饮食中都被充分接受。



供宝宝尝试的含过敏原食物

从辅食添加的早期阶段开始，引入以下食物并在饮食中定期提供，有助于预防过敏：花生、鸡蛋、牛奶、小麦、树坚果（杏仁、核桃、榛子、腰果、开心果、巴西坚果）、大豆、鱼类以及芝麻（如芝麻酱）。

有关如何引入这些食物的建议，请参阅对页的表格。



过敏原	勺喂食物建议	手指食物建议
花生	将花生酱拌入粥、谷类食品或酸奶中	将花生酱涂抹在吐司、薄脆饼干、泡芙或米饼上
鸡蛋	捣碎的鸡蛋、炒蛋或煮熟的鸡蛋	煎蛋卷、薄煎饼、鸡蛋面包或意式蛋饼
牛奶	将酸奶或牛奶拌入粥或谷类食品中	奶酪煎蛋卷、奶酪墨西哥薄饼或奶酪意式蛋饼。将软质奶酪涂抹在吐司、薄脆饼干、泡芙或米饼上
小麦	全麦小麦类谷物食品	吐司、薄煎饼、松饼、墨西哥薄饼或充分煮熟的意大利面
树坚果	将研磨的杏仁粉撒在粥、谷类食品或酸奶上。将腰果酱或杏仁酱拌入粥、谷类食品或酸奶中	将腰果酱或杏仁酱涂抹在吐司、薄脆饼干、泡芙或米饼上
大豆	捣碎的毛豆或豆腐。将低盐酱油拌入米饭中	吐司条（确保面包配料中含大豆）
鱼	将白身鱼、油性鱼或贝类捣碎后拌入土豆泥或蔬菜中	鱼条或鱼饼
芝麻	将芝麻酱或鹰嘴豆泥（确保配料中含芝麻）捣碎后拌入蔬菜中。	将芝麻酱或鹰嘴豆泥（确保配料中含芝麻）涂抹在吐司、薄脆饼干、泡芙或米饼上

在引入坚果、花生或籽类食物时，应将其研磨后再提供，以避免噎食风险。关于预防噎食的更多信息，请参阅第 22 页。

如果你的宝宝患有湿疹

食物和添加辅食的过程往往会弄得到处都是。如果你的宝宝患有湿疹或皮肤较为敏感，建议在进食前先在皮肤上涂抹一层较厚的阻隔霜，以避免食物直接接触宝宝娇嫩的皮肤。只有当某种食物已经通过口服方式证实耐受（即未出现任何反应）后，才可以不再使用阻隔霜。

不建议在让宝宝经口尝试某种食物之前，将该食物直接涂抹在皮肤上。

牛奶蛋白过敏（CMPA）

如果你的宝宝已被医务专业人员诊断为牛奶蛋白过敏（CMPA），你可能会被建议继续母乳喂养，或使用医生开具的无奶配方奶。请注意，山羊奶配方奶和无乳糖配方奶并不适用于患有 CMPA 的婴儿。当地的儿科营养科团队会为您提供有关无奶饮食和喂养的支持。

另外，请注意，处方的无奶配方奶中可能包括“米奶配方奶”——它与超市出售的米奶饮品完全不同。米奶配方奶不含砷，是一种安全的无奶配方奶，可由医生开具处方。

皮肤保湿剂和润肤剂

对于患有湿疹的儿童，应避免使用含有食物蛋白的润肤产品。重要的是，尤其是对于婴儿来说，任何护肤品、保湿剂、润肤剂或按摩油都不应含有潜在的食物过敏原，例如燕麦、大豆或花生等成分。这是因为破损的皮肤屏障可能使这些成分更容易进入体内，从而导致致敏，最终发展为对该食物的真正过敏。

此外，在为宝宝涂抹保湿剂或进行婴儿按摩前及过程中，都应确保仔细清洗双手。

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。食物应根据孩子的年龄和阶段来制备——例如，根据需要弄成泥状、捣烂或切碎——以避免噎食的风险。第 22 页上有更多关于防止呛噎的信息。



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。



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 甜点匙的巴氏杀菌全乳——加一些巴氏杀菌的碎奶酪调味

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。



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。





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

致谢

感谢位于爱丁堡皇家儿童与青少年医院的 NHS 洛锡安多学科团队过敏诊所，为本指南提供与过敏相关的信息支持。

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 2026

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