



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



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

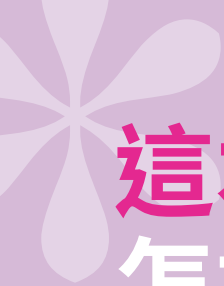
如果你希望孩子食素長大，索取專家資訊是很重要的，
因此應與你的健康探訪員商討此事。



目錄

這本手冊會怎樣幫到你	2
準備開始	6
食物安全	10
吃什麼？	11
進入下一步	14
迷你餐	18
寶寶可以喝什麼？	23
六個月前斷奶需要避免的食物	29
食譜	33





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？

轉吃固體食物是指在餵哺母乳或嬰兒配方奶的同時，逐步在寶寶的飲食中加入多種食物，直至他們可以與家人一起進食同樣的健康食物。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。寶寶可能會讓你知道何時準備好停止母乳餵哺。如果你餵嬰兒配方奶，就應該在寶寶一歲生日後轉用經過巴士德消毒的全脂或半脂牛奶、山羊奶或羊奶，並放在開口或學飲杯內給寶寶喝。寶寶所需的餵奶量會隨時間而減少。



什麼時候引入固體食物最佳？

開始進食固體食物是寶寶成長的重要一步。這有助他們認識新的味道和口感，並參與家庭用餐。

健康專家建議在寶寶約 6 個月大並準備好時，開始讓他們進食固體食物。在此之前，母乳或嬰兒配方奶可提供寶寶所需的全部營養。由約 6 個月大起，除了餵奶外，寶寶還需要包括鐵質在內的額外營養。

隨着寶寶成長：

- * 逐步增加食物的種類和份量

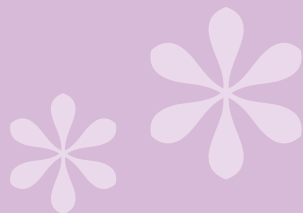
- * 在提供固體食物的同時，繼續餵哺母乳或嬰兒配方奶

到約 12 個月大時，固體食物應成為寶寶飲食的主要部分。這有助寶寶健康成長和發育。

為甚麼約 6 個月大（而非 4 個月大前）是開始轉吃固體食物的最佳時機？

在最初幾個月，寶寶的免疫系統、消化系統和腎臟仍在發育。因此，等到約 6 個月大（而非 4 個月大前）才開始轉吃固體食物，可讓寶寶的身體有時間發育成熟，準備好安全地消化固體食物。

同樣重要的是，不要遲於約 6 個月大才開始提供固體食物，因為寶寶在這個階段會發展重要的進食技巧，並需要額外營養來支持往後的成長和發育。



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。如有任何疑慮，請與健康探訪員或家庭護士商討。

是否一定要等到寶寶約 6 個月大？可以提早開始嗎？

寶寶應在約 6 個月大時開始進食固體食物。這項指引以營養科學諮詢委員會和蘇格蘭政府的建議為依據。

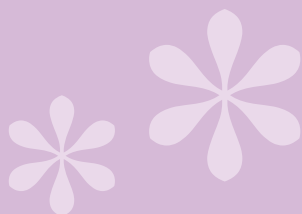
如果醫護人員建議你提早讓寶寶進食固體食物，便需要避免某些食物。詳情請參閱第 29 頁。

早產孩子

早產是指寶寶在懷孕未滿 37 週前出生。請向你所在地區的新生兒科團隊或健康探訪員查詢最適合寶寶的做法。

如需更多資料，請瀏覽 BLISS 網站：

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





我怎麼知道我的孩子準備好可以開始進食固體食物？

每個寶寶的發展步伐各有不同，但有一些跡象可顯示他們是否已準備好進食固體食物。當寶寶接近 6 個月大（而非 4 個月大前）時，留意他們的發展跡象十分重要，有助你判斷寶寶是否已準備好。這些跡象包括：

- * 你的寶寶可以坐起來並抬穩頭。
- * 寶寶可以準確地伸手抓著物件，例如在看到食物時可以抓起食物並自行送入口中。
- * 寶寶的舌頭反射已發展到一定程度，可以用舌頭移動口中的食物，而不是把食物推出。尚未準備好的寶寶會將口中食物推出來，因而臉上的食物會比嘴裏更多。嘗試在一兩天後再餵一匙，直至寶寶展示吞嚥的徵兆。

如果寶寶日間由其他人照顧，應該不會影響你怎樣幫寶寶斷奶。照顧者需要知寶寶是否吃手抓食物、如何安全地準備食物，以及如何確保寶寶在嬰兒高凳中有合適的支撐。你也應確保任何家庭成員、朋友、託兒職員或負責照顧寶寶的保姆知道如何監視嬰兒進食，並在離開寶寶身邊時檢查寶寶已吞下所有食物。

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。

準備開始

怎麼樣開始

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。

寶寶在進食時應要坐直，最好是坐在有穩固安全帶的嬰兒高凳，同時使用腳踏以避免寶寶滑下來。這有助寶寶正確地吞嚥，也方便寶寶自己用手拿起手抓食物。記得不要讓寶寶一次過把太多食物放入口。



會有什麼期望

寶寶通常會慢慢學會享受轉吃固體食物。不用太擔心寶寶把食物弄得到處都是。寶寶最初幾次可能會把食物吐出，這是正常的，只需等一等，改天再試。有些寶寶很快便能適應，有些則需要較長時間。提供不同口感的食物，鼓勵寶寶咀嚼。

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：

- * 盡可能選擇搗爛的健康家庭食物，不要加鹽、糖或代糖。
- * 已煮熟並壓爛的蔬菜，例如西蘭花、椰菜花、紅蘿蔔、歐洲防風或蕪菁。
- * 水果泥例如香蕉、蘋果或梨。
- * 軟的水果或已煮熟的蔬菜，例如蜜瓜或紅蘿蔔，記得要切成小片而不是小塊或圓形。
- * 條狀的多士、麵包、比得包或印度烤餅。
- * 經過巴士德消毒的芝士、炒滑蛋或水煮蛋，或切成小塊的已煮熟魚肉，方便嬰兒拿起來（記得要從魚肉中移除所有魚骨）。
- * 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。如果寶寶年滿 6 個月，可以用經過巴士德消毒的全脂牛奶來混合穀物類早餐，但在滿 12 個月大前不應飲用經過巴士德消毒的全脂牛奶。第 23 頁上有更多的說明。



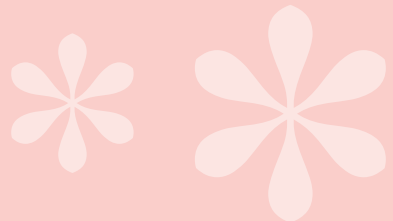
香蕉泥

寶寶應在約 6 個月大時開始進食固體食物。如果醫護人員建議你提早讓寶寶進食固體食物，請參閱第 29 頁，了解更多資料和應避免的食物。



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。
- * 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。
- * 當你見到寶寶開始有興趣，便應鼓勵寶寶用手指自己進食，讓他們可以控制把什麼食物放入口。
- * 給她嘗試各種不同的食品和口感，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。
- * 在每一口之間讓寶寶有時間慢慢吞嚥。在進食下一口食物前，確保他們已吞下口中的食物。慢慢跟從寶寶的節奏很重要。
- * 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。



* 人工甜味劑不適合寶寶。如果寶寶與家人一起進食，全家人一起減少攝取鹽和糖對大家的健康都有益。第 19 頁載有更多有關家庭膳食的資料。

* 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。

在寶寶進食期間切勿離開寶寶，以免他們會哽噎，同時要小心監視寶寶進食。



- 將較硬或有渣的水果和蔬菜煮軟，以便作為手抓食物，不要給寶寶生吃。
- 除去水果和蔬菜的任何核、籽或較硬的果皮。
- 將水果和蔬菜切成小片而不是小塊或圓形。
- 從煮熟的肉和魚中除去骨頭、皮或有渣的部分。
- 果仁、種子和花生應磨碎，或以果仁醬或糊狀形式提供。不應讓寶寶進食整粒果仁、種子和花生，以免哽噎。
- 在幼滑果仁醬中加入少量水，把果仁醬調稀。
- 提供不同質感的食物，鼓勵寶寶咀嚼。
- 避免讓寶寶一次把太多食物放進口中。

你可前往 www.nhs.uk/choking-baby 和 / 或 www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby，查看有關如何處理嬰兒哽噎的建議並觀看相關影片



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。
- * 所有肉類都必須徹底煮熟，尤其是雞肉和免治肉。確保肉類沒有粉紅色，流出的肉汁清澈，而且中心熱透並冒出蒸氣。
- * 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。
- * 翻熱食物時，應徹底加熱至整份食物熱透並冒出蒸氣，然後放涼才給寶寶進食。只翻熱所需份量的食物。丟棄任何經加熱但未吃完的食物。
- * 雞蛋應印有 British Lion 標誌，或來自 Laid in Britain 認證計劃。

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。

有些食物我們應該每天進食，當中包括以下五個食物組別：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。

這些食物是能量、維他命和礦物質的重要來源，應佔寶寶飲食的主要部分。這類食物亦包括低糖（原味）早餐穀物（例如全麥穀物早餐）、薯仔、番薯、粥、麵條、北非小米、山藥、大蕉和印度薄餅。





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。果乾應在正餐時提供，而非當作零食，因為果乾亦可能損害寶寶的牙齒。

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：

- * 在餵食前除去任何核、籽或較硬的果皮
- * 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。
- * 將較硬或有渣的水果和蔬菜煮軟，以便作為手抓食物，不要給寶寶生吃。



為了鼓勵你的孩子吃水果和蔬果，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

這些食物對寶寶的成長和發育十分重要，包括瘦肉、白肉魚、油性魚類（例如新鮮鯖魚、三文魚和罐頭沙甸魚）、雞肉、蛋、果仁、花生、木本堅果（杏仁、核桃、榛子、腰果、開心果、巴西堅果），以及豆類（豆、青豆、扁豆等）。Quorn 素肉和豆腐亦是蛋白質的良好來源。避免提供煙肉或香腸等加工肉類，因為這些食物的鹽份較高。去除煮熟肉類和魚類中的骨、皮或韌筋。整粒果仁、種子和花生應磨碎，或製成幼滑的低鹽果仁醬。



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。確保在煮食（如芝士醬、奶黃醬、米布甸和粗麵粉布甸）時選用經過巴士德消毒的全脂奶類製品，例如原味全脂無糖乳酪或法式鮮乳酪，以及經過巴士德消毒的全脂牛奶。



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）搽麪包或多士。



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 11 至 13 頁）。
- * 嘗試增加食物口感，由將食物搗成蓉轉為小粒和免治食物，手指食物亦可由軟身逐步轉為較結實。把新食物與寶寶熟悉的食物混合，例如在搗蓉的甘筍或歐洲蘿蔔中加入煮熟的扁豆，可能有助寶寶適應。
- * 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。所有食物均應按照寶寶的年齡和階段合適準備，例如壓成泥、打爛、切碎、切成小份等，避免寶寶哽噎。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	低糖穀物早餐（例如小麥餅或煮熟後放涼的原味熱燕麥糊），配以幼滑低鹽花生醬、母乳、嬰兒配方奶或經過巴士德消毒的全脂牛奶（適合 6 個月大或以上的寶寶） 水果—軟水果片
午餐	絞碎或打爛的食物和手拿食物，比如： - 炒雞蛋或番茄豆加多士 或自製扁豆蔬菜湯配麵包條 或番茄蔬菜醬意大利粉，或溫和雞肉咖喱蔬菜飯 和／或剉碎／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： - 油浸或水浸吞拿魚、意大利粉和粟米 或或免治肉或扁豆，配薯蓉和甘筍或西蘭花 以及／或以果汁浸製的罐頭或新鮮柑橘小瓣，配吉士醬

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。如果你希望子女採用植物性或純素飲食，可瀏覽以下網站，了解有關轉吃固體食物的建議：
www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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。
- * 未滿 12 個月的嬰兒全年每天都應服用 8.5 至 10 微克 (ug) 的維他命 D 補充劑，除非他們每日飲用最少 500 毫升的嬰兒配方奶，因為配方奶中已含有維他命 D。1 至 4 歲的兒童應每天服用 10 ug 的維他命 D 補充劑。你可以在 Eating Well 網站的「家長俱樂部」頁面：www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home 查看更多有關維他命 D 重要性的資料，以及你如何可以獲得免費的維他命 D 補充劑
- * 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 1 歲或以下的嬰兒。

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：

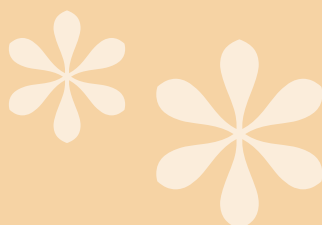
- * 所有肉類、罐頭魚或蛋。用絞碎的肉烹飪例如牧羊人餡餅等菜式（參閱菜譜部分）。肝臟含有大量鐵質，但每星期不應進食超過一次，因為它含有太多維他命 A。
- * 添加鐵質的低糖早餐穀物
- * 扁豆、豆類和綠色蔬菜亦含有一些鐵質

對 2 歲以下的寶寶和幼童而言，過多纖維容易令他們的小肚子太快感到飽滯。這可能會減低他們對奶和食物的食慾。因此，你應為寶寶提供不同種類的麵包、意大利粉、米飯和穀物，並避免提供過多全麥或全穀物食品。

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 至 4 份澱粉質食物，例如薯仔、麵包和米飯
- * 2 份蛋白質，例如肉類、魚類、蛋類和豆類
- * 2 至 3 份經巴士德消毒的奶類製品，例如含奶的布甸、乳酪和芝士。

你可在第 30 頁找到有關潛在致敏原的資料。

隨著你的孩子漸大，她可能在餐與餐之間需要小食，例如：



- * 小份幼滑花生醬三文治
- * 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麵包。

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。
- * 烹調時不要添加任何鹽或糖（包括肉汁和湯粒等）。寶寶不應進食鹹味食物，因為這會損害腎臟，而糖則可導致蛀牙。
- * 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
- * 兒童在進食時一定要坐起來。如果他們躺著進食、到處跑或正在玩，便會更易哽噎。



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。

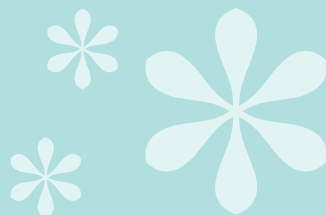


使用現成的嬰兒食品

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。

購買嬰兒食品時要注意的事項：

- * 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物倒進碗內，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。
- * 在商店可買到並專為嬰兒和幼兒而設的零食並非必須，這些食物可能很貴，而且含高糖份。



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。
- * 5 歲前應避免進食包括花生在內的整粒果仁，以免哽噎。不過，寶寶可以進食幼滑果仁醬。
- * 應避免進食鯊魚、馬林魚和劍魚。這是因為這些魚類的水銀含量可能損害寶寶或兒童仍在發育的神經系統。寶寶約 6 個月大起可進食其他魚類和貝類，但不應進食生的貝類，因為這會增加食物中毒的風險。
- * 寶寶每次進食的份量較少，因此需要高熱量和營養豐富的食物。標示為低脂或低熱量的食物不適合現階段的寶寶。
- * 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。



怎麼樣預防孩子哽到

- * 寶寶進食時，必須時刻陪伴在旁並密切看顧。
- * 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。
- * 除去水果和蔬菜的任何核、籽或較硬的果皮。
- * 將水果和蔬菜切成小片而不是小塊或圓形。
- * 從煮熟的肉和魚中除去骨頭、皮或有渣的部分。
- * 果仁、種子或花生應磨碎，或以果仁醬或糊狀形式提供。5歲前應避免進食包括花生在內的整粒果仁，以免哽噎。應盡早讓寶寶開始進食磨碎的整粒果仁和花生。
- * 提供不同質感的食物，鼓勵寶寶咀嚼。
- * 寶寶在進食時應要坐起身，最好是坐在有穩固安全帶的嬰兒高凳，同時使用腳踏以避免寶寶滑下來。
- * 避免讓寶寶一次把太多食物放進口中。
- * 給寶寶充足時間吞下每一口食物，並確保他們吞完口中的食物後才再餵食。配合寶寶的進食步伐。
- * 讓寶寶自己進食，他們就可以控制把什麼食物放入口。
- * 小心細小的圓形食物，因為可能會卡在喉嚨。把食物切成薄片，或把芝士刨成幼絲，不要切成塊狀。
- * 不要讓5歲以下兒童進食爆谷，以免哽噎。

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。



寶寶可以喝什麼？



寶寶的固體食物和奶類

你應繼續餵哺母乳或初生嬰兒配方奶，直至寶寶至少 1 歲。在你繼續餵哺母乳期間，母乳餵哺會一直為你 and 寶寶帶來益處。

隨着寶寶進食更多固體食物，他們所需的奶量會逐漸減少。當寶寶每天數次進食大量固體食物後，甚至可能完全不再需要其中一餐奶。

寶寶用的學飲杯和杯

寶寶約 6 個月大起，可開始讓他們用杯或學飲杯喝水，並在用餐時提供少量水。使用開口杯或不設閥門的自由流動式學飲杯，有助寶寶學習啜飲，亦對牙齒較好。

寶寶 1 歲後，應避免再用奶瓶餵哺。使用奶瓶或訓練杯時，除母乳、配方奶或水外，不要放入其他飲品，也不要再在奶中添加任何其他成份（包括糖、穀物、嬰兒米糊或朱古力粉）。

用奶瓶吸吮甜味飲品來安撫寶寶，容易令幼童蛀牙。飲品經奶嘴流出的速度很慢，即含糖物質會與牙齒接觸更長時間。

如需更多護理寶寶牙齒的資料，請瀏覽：

www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

選擇寶寶用的學飲杯或杯

選擇合適的學飲杯或杯十分重要。有自由流動式杯蓋（不設防漏閥門）的杯或學飲杯，比奶瓶或附奶嘴的學飲杯更合適，因為可幫助寶寶學習啜飲，而非吸吮。子女準備好後，應鼓勵他們轉用開口杯喝水。

嬰兒及幼童的飲品

並非所有飲品都適合嬰兒和幼童。以下資料說明應在甚麼時候給子女飲用哪些飲品。

母乳

寶寶出生後首 6 個月只需要母乳這種食物或飲品。約 6 個月大開始加入固體食物後，應配合越來越多元化的飲食，繼續餵哺母乳。世界衛生組織建議，所有寶寶都應接受母乳餵哺至 2 歲或以上。

母乳餵哺至 12 個月大與較低的蛀牙風險有關。

配方奶

初生嬰兒配方奶通常以牛奶為基礎，是寶寶出生後首 12 個月內唯一適合取代母乳的選擇。英國所有嬰兒配方奶都必須符合相同標準，以助寶寶成長和發育。選擇較便宜或較昂貴的配方奶品牌並不重要。

較大嬰兒配方奶不適合 6 個月以下的寶寶，而寶寶滿 6 個月後亦毋須轉用。寶寶滿 12 個月後便不需要配方奶。這包括初生嬰兒配方奶、較大嬰兒配方奶、成長奶粉和幼兒奶粉。



寶寶滿 12 個月後，可開始以牛奶作為主要飲品。

如需進一步了解各類嬰兒配方奶，請瀏覽

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

非牛奶配方奶

市面有羊奶配方奶供應，其營養標準與牛奶配方奶相同。羊奶配方奶不適合對牛奶蛋白過敏的寶寶，請參閱第 32 頁。

「晚安」奶

「晚安」奶不適合 6 個月以下的寶寶。寶寶毋須飲用這類配方奶，也沒有證據顯示飲用後會較易安定下來或睡得更久。

水

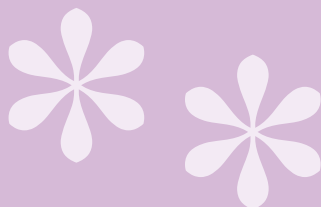
寶寶開始進食固體食物（約 6 個月大）後，可在用餐時用杯或學飲杯給他們喝少量水。6 個月以上的寶寶飲用的水毋須預先煮沸。

全母乳餵哺的寶寶在開始進食固體食物前都不需要喝水。天氣炎熱時，他們可能會較平日更頻密地吃母乳。

在炎熱天氣下，6 個月以下以配方奶餵哺的寶寶除了如常吃奶外，亦可能需要喝少量煮沸後放涼的水。

了解如何用水安全沖調嬰兒配方奶：

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



牛奶

寶寶約 6 個月大起，可使用牛奶烹調或混入食物，但在滿 12 個月前，不應以牛奶作為主要飲品。這是因為牛奶所含的營養比例不適合寶寶的需要。

子女滿 1 歲後，可開始以經巴士德消毒的全脂奶和半脫脂奶作為主要飲品。5 歲以下兒童不應以脫脂奶和 1% 脂肪奶作為主要飲品，因為所含熱量不足。1 歲起可使用較低脂奶類烹調食物。

未經巴士德消毒的奶類

幼童不應飲用未經巴士德消毒的奶類，因為食物中毒的風險較高。

羊奶和綿羊奶

羊奶和綿羊奶與牛奶一樣，所含鐵質和其他營養不足以滿足這個年齡的寶寶所需，因此不適合 1 歲以下寶寶作為主要飲品。只要經巴士德消毒，寶寶滿 1 歲後便可作為主要飲品。

豆奶飲品及其他奶類替代飲品

子女滿 1 歲後，可在健康均衡飲食中飲用無糖、添加鈣質的奶類替代飲品，例如豆奶、燕麥奶或杏仁奶。

如果子女對奶類過敏或不耐受，請諮詢健康探訪員或家庭醫生。他們可以就合適的奶類替代飲品提供建議。

米漿飲品

5 歲以下兒童不應以市售米漿飲品取代母乳、嬰兒配方奶或牛奶，因為這些飲品的砷含量可能過高。這不適用於醫生處方的米類配方奶，請參閱第 32 頁。

砷天然存在於環境中，可能會進入食物和食水。

稻米通常比其他穀物吸收更多砷，但這並不表示寶寶不能吃米飯。英國對米及米製品可含有的無機砷設有最高含量限制，而為幼童而設的食品則須遵守更嚴格的限制。

如果子女已經飲用過米漿飲品，也不用擔心。這不會對他們構成立即風險，但最好改飲其他種類的奶類飲品。

果汁和果昔

橙汁等果汁是維他命 C 的良好來源，但亦含有可導致蛀牙的天然糖分和酸性物質。12 個月以下的寶寶不需要飲用果汁或果昔。

如果你選擇給寶寶飲用，應稀釋果汁和果昔（一份果汁加入十份水）。只在用餐時提供（而非兩餐之間），有助降低蛀牙風險。

子女滿 5 歲後，可飲用未經稀釋的果汁或果昔。每天不應超過一杯（約 150 毫升），並應在用餐時飲用。

濃縮果汁飲品、調味奶、「水果」或「果汁」飲品及汽水

濃縮果汁飲品、調味奶、「水果」或「果汁」飲品及汽水不適合年幼寶寶。這些飲品含糖，即使經過稀釋亦可導致蛀牙。

護理牙齒：寶寶長出第一顆牙齒後，便應立即開始替他們刷牙。使用刷頭細小的軟毛牙刷。3 歲以下兒童應在乾牙刷上塗上一層薄薄的含氟牙膏。**www.childsmile.nhs.scot**

對較大的寶寶和幼童來說，這些飲品容易令人飽滯，令他們吃不下較健康的食物。應改為在用餐時以杯給他們喝少量水。

汽水帶有酸性，可損害牙齒琺瑯質，因此不應給嬰兒和幼童飲用。

不建議嬰兒和幼童飲用健怡或減糖飲品。即使是低熱量或無添加糖飲品，也可能令兒童養成嗜甜的習慣。

冰沙飲品

4 歲或以下兒童不應飲用冰沙飲品（有時稱為 slushies），因為這些飲品可能含有過量甘油。冰沙飲品可能含有大量甘油用來代替糖，從而形成冰沙效果。

幼童攝取過多甘油後，可能會頭痛或感到噁心。攝取大量甘油可引致頭暈、低血糖（葡萄糖）、神志不清等症狀，甚至昏厥。

「嬰兒」飲品和草本飲品

「嬰兒」飲品和草本飲品通常含糖，因此 不建議飲用。

熱飲

茶和咖啡不適合嬰兒或幼童。

添加糖可導致蛀牙。

資料截至 2026 年 7 月 1 日，來源為英國國民保健署網站：
www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children。內容包含根據開放政府特許條款 3.0 版授權的公共機構資料：
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



六個月前斷奶 需要避免的食物

如果在寶寶 6 個月大前開始提供固體食物，應避免以下食物，包括以這些食物作為材料的預製食品。

- * 未經巴士德消毒的奶類、乳酪或芝士，在任何階段都不應給嬰兒或幼童進食。
- * 肝臟及肝臟製品（例如肝醬）。
- * 整粒果仁和種子。
- * 蜜糖（緊記寶寶滿 12 個月前不應進食蜜糖）。
- * 貝類。

所有兒童在 12 個月大前，都需要以母乳或嬰兒配方奶作為主要飲品。在開始轉吃固體食物的初期，除了每天如常餵哺的母乳或配方奶外，亦會提供少量固體食物，然後逐步減少母乳或配方奶的份量。如果在寶寶 6 個月大前開始轉吃固體食物，應只提供很少份量。你需要把食物攪成幼滑稀糊狀。適合最初提供的食物包括：以母乳或嬰兒配方奶混合的原味嬰兒米糊，並放在碗中餵食（切勿放入奶瓶）；菠菜、翠玉瓜或甘筍等蔬菜蓉；或牛油果、啤梨或香蕉等水果蓉。其後再逐步加入其他食物。

寶寶滿 6 個月前，所有匙羹餵食用具均須用熱肥皂水徹底清洗並小心抹乾，或用洗碗碟機清洗，或可以消毒。應按寶寶的食慾決定餵食份量。

寶寶滿 6 個月並習慣用匙羹進食後，便應由糊狀食物逐步轉為搗碎和顆粒較多的食物。

切勿在寶寶 4 個月大（17 週）前開始讓他們轉吃固體食物。

預防過敏

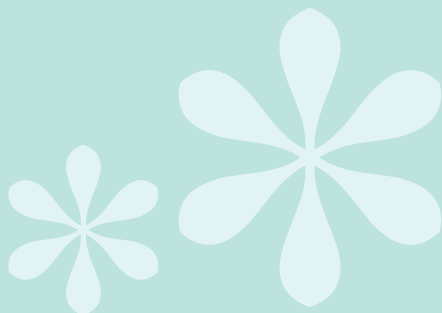
讓寶寶轉吃固體食物時，建議每次只嘗試一種新食物，即不要把食物混合，直至每種食物都已成为寶寶日常飲食的一部分。



可讓寶寶嘗試的含致敏原食物

從轉吃固體食物初期開始，定期在飲食中加入並持續提供以下食物，有助預防過敏：花生、蛋、牛奶、小麥、木本堅果（杏仁、合桃、榛子、腰果、開心果、巴西堅果）、大豆、魚類和芝麻（芝麻醬）。

有關引入這些食物的建議，請參閱對頁的表格。



致敏原	匙羹餵食建議	手指食物建議
花生	把花生醬拌入粥、穀物早餐或乳酪	在多士、梳打餅、泡芙脆粒或米餅上塗花生醬
蛋	搗碎的蛋、炒蛋或烺蛋	奄列、班戟、法式多士或意式烘蛋
牛奶	把乳酪或牛奶拌入粥或穀物早餐	芝士奄列、墨西哥芝士薄餅或意式烘蛋。在多士、梳打餅、泡芙脆粒或米餅上塗軟芝士
小麥	全麥小麥穀物早餐	多士、班戟、鬆餅、墨西哥芝士薄餅或煮得軟身的意大利粉
木本堅果	在粥、穀物早餐或乳酪上撒上杏仁碎。把腰果醬或杏仁醬拌入粥、穀物早餐或乳酪	在多士、梳打餅、泡芙脆粒或米餅上塗腰果醬或杏仁醬
大豆	搗碎的枝豆或豆腐。把減鹽豉油拌入米飯	條狀多士（確保麵包材料含有大豆）
魚類	把白肉魚、油性魚類或貝類搗碎，拌入薯仔或蔬菜	魚手指或魚餅
芝麻	把芝麻醬或鷹嘴豆蓉（確保材料含有芝麻）拌入蔬菜蓉。	在多士、梳打餅、泡芙脆粒或米餅上塗芝麻醬或鷹嘴豆蓉（確保材料含有芝麻）

引入果仁、花生或種子時，應先磨碎，以免哽噎。第 22 頁載有更多預防哽噎的資料。

如果寶寶患有濕疹

進食和轉吃固體食物的過程可能會弄得寶寶全身和周圍一團糟。如果寶寶患有濕疹或皮膚敏感，應塗上厚厚一層屏障保護霜，防止食物直接接觸寶寶幼嫩的皮膚，直至證實寶寶進食後能良好耐受該食物，即沒有出現任何反應。

建議先讓寶寶進食，而不要在此之前把食物直接塗在皮膚上。

牛奶蛋白過敏（CMPA）

如果醫護人員診斷寶寶患有牛奶蛋白過敏，可能會建議你繼續餵哺母乳，或使用處方無奶配方奶。請注意，羊奶配方奶和無乳糖配方奶不適合對牛奶蛋白過敏的寶寶。你所在地區的兒科營養治療部門會提供無奶飲食方面的支援和資料。

另請注意，處方無奶配方奶可能包括米類配方奶，這與超級市場出售的米漿飲品不同。米類配方奶不含砷，是可由醫生處方的安全無奶配方奶。

皮膚保濕劑和潤膚劑

濕疹兒童應避免使用含食物蛋白的潤膚劑。護膚品、保濕劑、潤膚劑或油分不應含有潛在食物致敏原，尤其是供寶寶使用的產品，例如燕麥、大豆或花生（arachis）。這是因為致敏原可能會穿過受損的皮膚屏障，令他們產生致敏反應，其後真正對該食物過敏。

此外，在塗抹保濕劑和替寶寶按摩前及期間，必須仔細清潔雙手。

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。食物均應按照兒童的年齡和階段合適準備，例如壓成泥、打爛和切碎等，以避免哽噎。第 22 頁提供了更多有關避免哽噎的資料。



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。



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 個小匙經過巴士德消毒的全脂奶，可以加入一點經過巴士德消毒的磨碎芝士來增添味道

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。



簡單的番茄蔬菜汁（做 8 份汁）

煮這簡單的醬汁，用來伴意大利麪食。

1 湯匙羹菜油

1 個小洋蔥，去皮切細

$\frac{1}{2}$ 紅甜椒，洗淨，去籽而後切細

$\frac{1}{2}$ 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

$\frac{1}{2}$ 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

$\frac{1}{2}$ 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 至 2 湯匙經過巴士德消毒的全脂奶

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。





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：



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

鳴謝

感謝愛丁堡皇家兒童及青少年醫院 NHS Lothian 多專業團隊過敏專科診所提供過敏相關資料。

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 2026

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