

## 如何讓嬰兒開始吃固體食物

在引進固體食物時，還要繼續給孩子餵奶。母乳應該一直作為寶寶的主要食用奶，直到寶寶十二個月大（如果您願意，母乳餵養的時間還可以更長）。假如嬰兒是用嬰兒配方奶餵養的，那就應該繼續餵養配方奶，直到寶寶十二個月。

祇要在首次餵食的食物中富含鐵質，就可以按照適合嬰兒的速度以任何順序引進食物。引進食物的順序和次數並不重要，亦不必緩慢引進固體食物。

### 逐漸訓練用杯子進食

嬰兒可以在很小的時候就開始學習使用杯子，一般在七個月左右就可以開始培養這項重要技能了。

當寶寶開始改用杯子進食時，應該告訴護育人員，讓他們用杯子盛東西給寶寶喝。如果您一直都為寶寶準備奶瓶，以後就不必這樣做了。



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



## 第一食物： 托兒機構提供的食物

**First foods:**  
**Food provided by the  
early childhood setting**

詳細資料請見：

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

本出版物中的所有資訊截止2013年1月是正確的。

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



## 開始吃固體食物

在大約六個月時，僅靠母乳或配方奶已經不能滿足嬰兒的營養需求，需要其他食物來彌補餵奶的不足。在這個年齡段，嬰兒可以開始學習吃固體食物所需要的技能，嘗試新的味道和口感。這些技能是今後的飲食行為和偏好的基礎。

您應該將孩子在家裡的進食情況告訴護育人員。護育人員會協助餵養孩子，並幫助寶寶體驗嘗試新食物的樂趣。他們也能告訴您，孩子在白天吃了些什麼，他們是否喜歡某些新食物。



## 開始吃什麼食物？

祇要食物的質地適合嬰兒的發育階段，可以按照適合嬰兒的速度以任何順序引進食物。

階段	嬰兒可以食用的食物舉例
初次引進食物（從六個月左右開始）	富含鐵元素的食物，包括強化穀類（例如大米）、蔬菜（例如豆類蔬菜、大豆、小扁豆）、魚類、動物肝臟、肉類、家禽肉、煮熟的普通豆腐）
十二個月前將要引進的其他營養食物	生、熟蔬菜（例如，胡蘿蔔、土豆、蕃茄）、水果（例如，蘋果、香蕉、甜瓜）、整個雞蛋、穀類（例如，小麥、燕麥）、麵包、意大利麵、堅果醬、烤手指餅和甜麵包、以及全脂乳酪、蛋奶糊和酸奶等乳製品
十二個月至二十四個月	家庭食物 巴氏消毒全脂奶

告訴護育人員您的孩子已經嘗試過哪些食物，以及寶寶在口感方面有何進展。

## 嬰兒嗆食的危險

幼兒的牙齒還在發育中，咀嚼技能也正在逐漸形成，所以吃某些食物的時候有可能發生嗆食。托兒機構會採取適當的措施來減少幼兒發生嗆食的危險。

### 減少嗆食的危險

- 為孩子提供的食物，其口感應該讓孩子能夠逐漸適應——先讓孩子吃均勻而柔軟的食物，然後逐漸過渡到絞碎的食物，最後才吃家常食物。
- 蘋果、胡蘿蔔和其他堅硬水果或蔬菜要磨碎、做熟或搗碎之後再喂給幼兒。
- 不要給孩子餵食整粒的堅果、爆米花和其他硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物。

「先讓孩子吃均勻而柔軟的食物……」

