

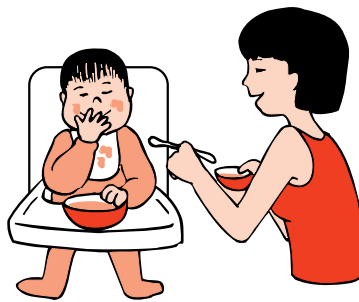


## 給您的寶寶吃什麼 What to Feed Your Baby (6-12個月大時)

寶寶需要學吃固體食物。他們想觸摸食物是很正常的 - 所以難免會有些髒亂和樂趣!  
寶寶9個月大時，給他吃些和家人一樣的食物。坐下來和您的寶寶一起吃飯。他們會在觀察您當中學習。

### 吃多少才夠?

讓您的寶寶決定要吃多少。有時您的寶寶會吃很多，有時吃得較少。寶寶吃飽時會閉上嘴、把頭轉開、把食物推開。

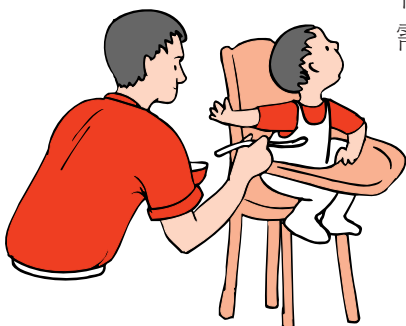


觀察是否有這些徵兆，同時不要強迫寶寶進食。作嘔是正常現象。這是學習吃東西時不被噎住的部份過程。如果您的寶寶作嘔，請保持鎮靜，讓他們安心。

### 拒絕食物?

很多原因可能會讓您的寶寶拒絕食物。當您的寶寶生病或出牙時，可能不想吃得很多。請觀察並傾聽您的寶寶。不要強迫他吃固體食物。這時您的寶寶應該繼續喝液體。改天

再做嘗試。可能需要試上幾次，您的寶寶才會接受某種新食物。



### 適合寶寶的液體食物

母乳對寶寶是最好的。餵母乳越久越好。

您的寶寶不需要果汁。如果您要餵果汁，請給100%不加糖的果汁，並且用杯子作為正餐的一部份或是點心給他喝。每天不要超過60-125毫升(¼-½杯)。用杯子讓他小口啜飲幾口水。

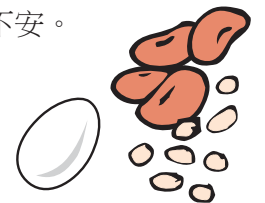


### 鐵

給您的寶寶吃富含鐵的食物，如牛肉、豬肉、羊肉、雞、火雞、魚、添加鐵的嬰兒麥片、豆腐、各種豆類和雞蛋。

寶寶需要鐵幫助他們健康成長。缺鐵的寶寶可能會食慾不佳、發育緩慢、較常生病、疲倦、虛弱、暴躁不安。

等您的寶寶9-12個月大並且已在攝取多種富含鐵的不同食物時，您可以



用杯子給他啜飲幾口全脂牛奶(3.25%)。

## 參考飲食食譜

讓您的寶寶決定吃多少。這裡只是舉些例子，讓您容易起頭。每餐份量也只是一般指引。因為每個寶寶都不一樣。開始時先給一點點份量，在寶寶還想多吃的時候才增加份量。寶寶可能會吃不完這裡列出的全部食物。享受餵養寶寶吃飯樂趣!

\* 視您寶寶的情況，可在給他吃固體食物之前或之後餵些母乳。

	6-9 個月	9-12 個月
清晨	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳<sup>1,2</sup></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳<sup>1,2</sup></li></ul>
早餐	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳* (吃固體食物前或後)</li><li>5-60毫升 (1茶匙-4湯匙) 嬰兒麥片加母乳、水、或嬰兒奶粉</li><li>5-60毫升 (1茶匙-4湯匙) 軟的小水果塊</li><li>1個煮雞蛋</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>加花生醬的小塊吐司</li><li>30-60毫升 (2-4湯匙) 軟的小水果塊</li><li>30-60毫升 (2-4湯匙) 乳酪</li><li>用杯子裝的水</li></ul>
晨間點心	母乳	<ul style="list-style-type: none"><li>30-60毫升 (2-4湯匙) 軟的小水果塊</li><li>母乳</li></ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳* (吃固體食物前或後)</li><li>5-60毫升 (1茶匙-4湯匙) 搗碎的魚、肉類、雞蛋或豆類</li><li>5-30毫升 (1茶匙-2湯匙) 搗碎的蔬菜</li><li>5-30毫升 (1茶匙-2湯匙) 軟的小水果塊</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>45-60毫升 (3-4湯匙) 小塊的豆腐、雞肉或肉類</li><li>3-60毫升 (2-4湯匙) 煮軟的蔬菜塊</li><li>60-125毫升 (4-8湯匙) 嬰兒麥片、全穀意大利麵食或米</li><li>母乳</li></ul>
下午點心	母乳	<ul style="list-style-type: none"><li>15-30毫升 (1-2湯匙) 小塊乳酪</li><li>母乳</li></ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳* (吃固體食物前或後)</li><li>5-60毫升 (1茶匙-4湯匙) 嬰兒麥片加母乳、水、或嬰兒奶粉</li><li>5-60毫升 (1茶匙-4湯匙) 煮熟、打得很細的魚肉、扁豆、豆腐、肉類、雞蛋或豆類</li><li>5-30毫升 (1茶匙-2湯匙) 搗碎的蔬菜</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>30-125毫升 (2-8湯匙) 煮熟意大利麵、米或藜麥</li><li>45-60毫升 (3-4湯匙) 剝碎的魚肉、豆腐、雞肉、肉類或豆類</li><li>30-60毫升 (2-4湯匙) 軟的蔬菜或水果塊</li><li>母乳</li></ul>
晚上點心	<ul style="list-style-type: none"><li>母乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>燕麥圈</li><li>母乳</li></ul>

1 請給餵母乳的寶寶每天補充400國際單位的維生素D。

2 如果您不能給您的寶寶哺乳，請給他喝添加了鐵的嬰兒奶粉。

### 其他說明書可向您所在地的社區衛生中心/辦事處索取:

溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health): <http://vch.eduhealth.ca> – 請用「baby food」搜索。

同時請參閱《寶寶的最初食物》(Baby's First Foods) <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm>

### 或致電:

- 卑詩健康結連的營養師服務(Dietitian Services at HealthLink BC) – 請撥 8-1-1 和營養師談話，或到 [www.healthlinkbc.ca/dietitian/](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/) 電郵您的問題。提供130種語言的翻譯服務。
- 溫哥華沿岸衛生局的公共衛生護士(Public Health Nurse): [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

請儘量選擇在卑詩省栽種或製造的食物。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [pheh@vch.ca](mailto:pheh@vch.ca) and quote Catalogue No. **GK.260.W58.CN**

© Vancouver Coastal Health, May 2016

本文件內資料只限獲得醫療小組提供這些資料的人士使用  
The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)