

從嬰兒的角度了解食品！

在8-12個月時開始給
嬰兒吃手抓食物。



令人讚嘆的變化時期

您從醫院把寶寶帶回家的時間並不長。這幾個月的經歷是多麼令人佩服啊！您的寶寶已經歷了一些重大轉變。這些變化無疑是適當的食物和加倍愛護所帶來的結果。這兩個重要因素無疑地會成為畢生健康習慣的基礎。

母親在養育較大一點的嬰兒時常會提出下面一些問題：

我的嬰兒可以自己吃東西嗎？

您的寶寶可能已經回答了這個問題！他可能已經開始將食物放進嘴裡，還有可能已經試著用勺子。請保持耐心，他可能會弄得一團糟，但寶寶想要獨立難道不是一件好事？感受吃東西的樂趣能幫助寶寶對吃食物產生興趣和開發其他技能。

我的寶寶有什麼不該吃的食物？

請記住，嬰兒常常會不經咀嚼就把食物吞下去。有些食物會引起嬰兒噎塞，應該避免讓嬰兒吃以下食物：堅果、爆玉米、瓜子、油炸薯片、葡萄乾等乾果、花生醬、乳酪丁、葡萄、熱狗、生豌豆和其他生蔬菜，還有糖果。在嬰兒滿一週歲之前，不要讓嬰兒吃蜂蜜，因為蜂蜜可能含有導致嬰兒生病的有害細菌。

嬰兒可以吃米飯和麵條等附加食品嗎？

嬰兒喜歡用手指抓麵條和白米飯或糙米飯吃。其他有趣和健康的手抓食物包括碎乳酪、烤麵包、罐頭水果、豆類、豆腐和餅乾。請記住，您可能認為淡而無味的食物，您的寶寶卻會覺得好吃而很喜歡吃。要避免給嬰兒吃加調味料、預先包裝和加工的食品，因為這些食品可能添加糖、鹽和/或防腐劑。

嬰兒可以吃肉食品嗎？

讓嬰兒吃和你們同樣的肉食品是可以的。不過，務必要將肉絞碎，以免造成嬰兒噎塞。例如，供年齡較大的嬰兒食用的手抓食品包括煮得很爛的雞肉或火雞肉塊、小肉丸或肉餅。

8到12個月大的嬰兒是否已過了過敏階段？

還沒過。嬰兒和幼童仍然會對食物有過敏反應。繼續讓嬰兒嚐新的單一配料嬰兒食品，一次一種，每隔3到5天一次，這樣就可以觀察過敏的跡象，以便在確實出現過敏時，確定是哪種食物引起過敏的。

我的嬰兒該吃哪些健康點心？

乾穀物、酸乳酪（優格）、任何水果或熟蔬菜或碎乳酪。考慮用你們家三餐所食用的健康食物，減少一點份量就可作為點心，而不必使用不同的食物。

哪些食物適合正在長牙齒的寶寶？

咬嚼下列食物往往能對酸痛的牙齦有鎮定作用：烤麵包、乾穀麥食品、餅乾、冰凍百吉餅（貝果）或冰凍剝皮香蕉。記住，任何時候切勿讓您的寶寶單獨一個人吃東西。有些嬰兒會拼命咀嚼這些食物，所以要仔細看著嬰兒，別讓他被大塊食物的碎片噎塞。

牛乳（全脂牛乳）呢？

專家建議在嬰兒滿一週歲之前給嬰兒餵母乳（非母乳餵養的嬰兒則餵配方奶），而不是牛乳，以確保他能攝取足夠的鐵質。

範例餐

早餐

- 4-6湯匙預製的嬰兒穀麥類食物
- 2-4湯匙的水果

點心

- 1/4杯碎乳酪

午餐

- 2-4湯匙的煮熟蔬菜
- 2-4湯匙煮熟的腰豆

點心

- 一杯水
- 一片烤麵包或百吉餅（貝果）

晚餐

- 2-4湯匙蔬菜
- 2-4湯匙肉糜
- 2-4湯匙軟爛的水果

在這個年齡，餵母乳的嬰兒通常每天餵奶四次或以上。餵配方奶的嬰兒則每天餵24到28盎司。較大的嬰兒需要更多的食物。隨著嬰兒開始吃較多的固體食物，他們對母乳或配方奶的需要量就會減少。