



培養良好飲食習慣

- 約6個月開始，嬰兒應嘗試用匙進食和用杯飲水；一歲後應嘗試不用奶瓶餵食。
- 訂立進食規律，嬰兒應學習坐在餐桌前固定的椅子上進食，家長應避免迫着嬰兒餵食亦應避免邊看電視邊進食。
- 不要因嬰兒吵鬧而以食物安撫。正餐半小時至一小時前避免飲食，以免影響胃口，可減低拒吃的機會。切勿強迫進食，以免令嬰兒對進食產生負面概念。
- 鼓勵嬰兒嘗試不同種類食物，減低日後偏食的機會。

食物敏感

- 每次引進一種新食物，應試2至4天，留意嬰兒有否過敏反應；如無不良反應，可增加份量或再嘗試新一種食物。
- 若出現過敏反應，如皮膚出疹，應立即停止餵食該項食物，待一段時間後，再作嘗試。如情況沒有改善，應諮詢醫生及營養師。
- 避免給一歲以下的嬰兒未煮熟的食物及蜜糖。
- 不要因過份憂慮食物敏感而限制給嬰兒的食物的種類。

烹調要點

- 奶及食物中已含鈉(鹽)，過多的鈉質會加重嬰兒腎臟的負擔；另外，經常進食濃味的食物可能會令嬰兒偏食，不願意接受淡味的食物，所以烹調食物給一歲以下嬰兒時，不應加入調味料，如鹽、豉油、雞粉等。
- 以天然食物為主，不要選用醃製食物，如火腿、腸仔、醃菜等。
- 肉汁、肉湯及骨湯不能代替高蛋白質的食物如奶、蛋、肉及魚。
- 應避免容易引致哽噎的食物，如硬而細小的食物、滑溜和帶黏性的食物(如啫喱、湯圓)及未去骨的肉和魚。
- 菜單款式要有變化，可助減低日後拒吃新食物。

牙齒健康

- 從小就要注意牙齒健康，水是奶以外最好的飲品選擇，應避免給嬰兒含糖的飲品，如葡萄糖水、果汁、蜜糖。
- 奶瓶只可盛載奶或水，不要盛載甜的飲料及食物如米糊等作安撫嬰兒之用。
- 避免讓嬰兒吮奶或餵母乳至入睡，以防增加蛀牙的機會。

資料來源

1. 衛生署家庭健康服務
2. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015

初生至兩歲嬰兒的營養

年齡	奶類	穀物類	瓜菜類	水果類	肉類	注意事項	
0-1 個月	6-8 餐 每餐 2-4 安士 (60-120 毫升)					<ul style="list-style-type: none"> • 母乳提供最完整的營養，是嬰兒 6 個月之前最理想的食物。 • 如不適合餵哺母乳，可選用添加鐵質的嬰兒配方代替。 • 嬰兒配方適合嬰兒初生至一歲，無需轉用助長配方。 	
2-5 個月	5-6 餐 每餐 5-7 安士 (150-210 毫升)						
6 個月	4-6 餐 每餐 5-7 安士 (150-210 毫升)	米糊 每天 1 至 2 次 每次 1 茶匙 漸增至 4 湯匙	瓜菜蓉 每天 1 至 2 次 每次 1 茶匙 漸增至 1 湯匙	水果蓉 每天 1 至 2 次 每次 1 茶匙 漸增至 1 湯匙		<ul style="list-style-type: none"> • 約 6 個月時可以引進固體食物，而母乳或嬰兒配方仍然是主要的營養來源，不應銳減奶量。 • 初期引入固體食物，可在餵奶前 30 分鐘、兩餐中間嘗試。 • 開始時先餵少量食物(約 1 至 2 茶匙)，然後逐漸增加。 • 引進新食物時，請參考「食物敏感」及「烹調要點」部份。 	
						穀物類	• 應選擇有添加鐵質的嬰兒純米粉，以奶沖成稀糊，以匙餵食。
						瓜菜類	• 由味道較溫和的蔬菜或瓜開始，如紅蘿蔔、菠菜、南瓜。
						水果類	• 可選用味道較溫和的水果如香蕉、蘋果、梨等。
7-8 個月	3-4 餐 每餐 7-8 安士 (210-240 毫升)	稠糊或粥 每天 1 至 2 次 每次半碗	瓜菜蓉 每天 1 至 2 次 每次 1 至 2 湯匙	水果蓉 每天 1 至 2 次 每次 1 湯匙	肉糊或蛋 每天 1 至 2 次 每次半湯匙 漸增至一湯匙	<ul style="list-style-type: none"> • 餵奶次數和份量應按嬰兒的需要而定，隨著固體食物份量的增加而減少。 • 嬰兒開始長牙齒時，牙齦會癢，可用嬰兒餅乾或烤多士作茶點。 	
						穀物類	• 可由稀糊漸轉為稠糊或粥。
						肉類	• 可選用雞、豬、牛、羊、魚或蛋等。
9-11 個月	2-3 餐 每餐 7-8 安士 (210-240 毫升)	粥或軟飯 每天 2 至 3 餐 每次半碗 漸增至一碗	碎菜、瓜粒 每天 2 至 3 次 每次 2 湯匙	水果蓉 每天 2 至 3 次 每次 2 湯匙	碎肉或蛋 每天 2 至 3 次 每次一湯匙	奶類	• 可嘗試用杯代替奶瓶。
						穀物類	<ul style="list-style-type: none"> • 軟飯份量由半碗開始，逐漸增加份量，所需份量因個別嬰兒胃口及活動而作出調整。 • 亦可用碎粉、麵、麥片等其他五穀類代替軟飯作主餐。 • 早上除飲奶外，可加入少量麵飽或其它五穀類，培養進食早餐的習慣。
						瓜菜類	• 可漸轉用切碎的瓜菜代替菜蓉。
						水果類	• 可漸轉用將較軟的水果切成小粒代替水果蓉。
						肉類	• 可漸轉用碎肉代替肉糊。
12-24 個月	3 次正餐及 2 次茶點					<ul style="list-style-type: none"> • 食物的質感可因嬰兒的咀嚼能力而作出調整，可漸轉用略為切碎的家常蔬菜代替糊狀的食物。 • 可選用乳酪、奶、生果粒、餅乾作為嬰兒茶點。 • 餅乾含添加糖份亦可能含有反式脂肪，不宜經常進食。 • 一歲後幼兒可轉用成人全脂奶或鮮奶代替嬰兒配方。 	
	每天 12-16 安士 (360-480 毫升)	軟飯或 其它穀物類 每天 1 至 2 碗	碎菜、瓜粒 每天 4 至 8 湯匙	水果粒 每天 ¼ 至半碗	碎肉或蛋豆類 每天 2 至 4 湯匙		

1 碗 = 250-300 毫升中號碗

中式湯匙 1 湯匙 = 約 20 克食物