

6 至 24 個月

# 嬰幼兒健康飲食

2

嬰幼兒飲食  
互動線上講座



<https://s.fhs.gov.hk/u60sk>



上



觀看本篇短片

短片網址：  
<http://s.fhs.gov.hk/3k5a4>  
另可選英語及普通話 (簡體版)



# 目錄

## 食物篇

嘗試新食物	3
嘗試新的食物質感	4
寶寶的食物與營養	6
如何安排寶寶一天的飲食？	9
配搭多樣的食物	10
外出吃飯	11
寶寶生病時的飲食安排	11



進展篇（上）



## 進食環境篇

良好的餵食環境	12
---------	----

## 餵食技巧篇

如何餵寶寶？	14
學習新的進食方式	16
怎樣協助寶寶學習自己進食？	17
怎樣協助寶寶用杯子？	20
家長的任務	22
培養寶寶健康生活習慣	23



# 食物篇

當寶寶習慣以匙羹餵食後，家長便要逐一加入各種新食物，同時多選鐵質豐富的食物。

- 因應寶寶的咀嚼能力，改變食物的質感；
- 寶寶仍以母乳或配方奶為主；當所進食的固體食物分量增加，便可減少吃奶的分量和次數；
- 一歲前的寶寶較易接受新食物。家長要把握這個「黃金時期」，讓他累積對食物的經驗。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/3k5a4

## 嘗試新食物

- 嘗試新食物的理想時間為早上或中午，以便觀察寶寶有否出現過敏反應；
- 每次只加入一種新食物，以一兩茶匙開始，連續試吃二至四天；
- 可把新食物混入嬰兒穀物糊或粥內，或讓寶寶直接進食。



## 寶寶似乎不願吃新食物，怎麼辦？

- 寶寶初時會表現猶疑，或有特別的表情，但這並不等於他拒絕吃新食物；
- 只要他繼續張口，便可繼續餵他；
- 要是他不願嘗試，可待一至兩星期後再試；
- 個別寶寶要經 8 至 15 次嘗試才會接受和多吃一點新食物，因此家長要有耐性，不應只試兩、三次便放棄。

寶寶的食物可從家人的餐單中取材。

## 嘗試新的食物質感

由幼滑至稠、搗爛含柔軟顆粒，再進展至柔軟和剁碎的食物，循序漸進改變質感，促進寶寶發展咀嚼能力。

寶寶發展的快慢各有不同，  
家長應按他的咀嚼能力，改變食物的質感。

6個月

幼滑



米糊



蔬菜蓉

米糊或麥糊、稀粥；

經濾網過濾的蔬菜、水果蓉。

柔軟和搗爛



水果蓉



蛋黃蓉

稠粥；

搗爛的蔬菜和水果、蛋黃或全蛋、豆腐、肉類和魚。

柔軟和剁碎



魚蓉



蔬菜稠粥

稠粥或軟飯；

剁碎的蔬菜和肉類；

搗爛的瓜果；隔去豆衣的豆蓉；

撕碎的麵包。

一歲至一歲半

切成小碎塊



ABC 粉



菜肉軟飯

軟飯；煮軟和剪碎的粉麪；

切碎的蔬菜、軟身水果、肉類和魚；

搗碎的豆；

小塊的麵包。

有關食物質感處理的詳情，可參閱《6至24個月嬰幼兒—7日飲食全攻略》小冊子。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/oa7jw

當寶寶能吃剁碎的食物，便可分享家人的飯菜。

我仲未有牙仔，都食到  
剝碎嘅菜同肉㗎！



## 寶寶做不到！

- 👶 大部分 8 個月大的寶寶已開始有能力吃剝得幼細的食物；
- 👶 寶寶會用牙齦磨爛和咀嚼食物；
- 👶 若只吃糊或蓉狀的食物，日後他可能會較難接受粗韌的食物。

## 當食物質感改變，寶寶會有什麼反應？

**答**

- 👶 初期會吃得慢一點、少一點；
- 👶 對於較難咀嚼和質感較粗糙的食物，寶寶會不願吃，吐出來，甚至會有作嘔的反應；
- 👶 只要把食物稍為弄得幼細一點，寶寶便會慢慢適應。



## 避免哽噎

- 👶 不宜給寶寶吃硬而小的食物（如糖果）或滑溜和帶黏性的食物（如湯丸）；
- 👶 紿給寶寶吃葡萄、櫻桃等細小圓形的水果或食物時，亦須切成小塊，以策安全；
- 👶 烹調寶寶的食物要謹慎，應細心挑去當中的骨頭。



## 寶寶的便便



隨着進食固體食物的分量增加，寶寶的排便習慣可能改變，你亦可能發現他的大便中有些食物殘渣，這都是正常的現象。不過，如果寶寶腹瀉、大便有血或大量黏液，你應盡快帶他看醫生。

# 寶寶的食物與營養

## 進食不同種類的食物，達致營養均衡

隨著寶寶進食固體食物的分量增加，吃奶的分量減少，寶寶的餐單要變得多樣化，讓他從不同種類的天然食物中攝取各種營養素。



## 各類食物的主要營養素

### 穀物

碳水化合物、蛋白質、多種維他命 B  
(不包括維他命 B12)、鎂

全穀類食物如糙米、全麥麵包，提供較多維他命 E 和膳食纖維，可讓咀嚼能力較佳的寶寶嘗試。



### 肉、蛋

蛋白質、脂肪、膽固醇、鐵、  
鋅、鎂、多種維他命 B 和 B12

- 魚類含較多不飽和脂肪，脂肪含量較多的魚亦提供維他命 D，但應避免選擇甲基汞含量較高的魚類；
- 蛋黃和肝臟含豐富維他命 A，亦提供維他命 D，但不宜頻密進食肝臟。

### 乾豆和豆類製品

蛋白質、碳水化合物、  
多種維他命 B (不包括維他命 B12)、  
鐵、鋅、膳食纖維

布包／板豆腐亦含鈣。



豆腐、乾豆  
(如眉豆、扁豆等)

## 蔬菜

**胡蘿蔔素、維他命 C、葉酸、膳食纖維、鉀和各種礦物質**

綠葉蔬菜含豐富的鐵和鈣、維他命 E 和 K。



綠葉蔬菜：菜心、小白菜、西蘭花、芥蘭、芥菜、莧菜等；瓜類：節瓜、南瓜、冬瓜、青瓜等；其他：番薯、番茄、粟米、洋蔥等。

香蕉、梨、蘋果、提子（葡萄）、西瓜等

## 水



- 寶寶開始進食固體食物後，須同時讓他習慣喝開水；
- 每次喝水只喝一兩口，分量不會多；
- 不應以果汁、甜味飲品、葡萄糖水等代替開水，以免寶寶養成只喝甜味飲品的壞習慣。

**維他命 C、葉酸、膳食纖維、鉀和各種礦物質**

- 深黃色的水果含胡蘿蔔素；
- 奇異果、士多啤梨（草莓）、橙、木瓜、柿子等皆含豐富的維他命 C。



**蛋白質、飽和脂肪、鈣、維他命 A、維他命 B12**

一歲以下的嬰兒，不應以普通牛奶取代母乳或嬰兒配方奶！

## 水果

## 奶品類

芝士、乳酪、牛奶



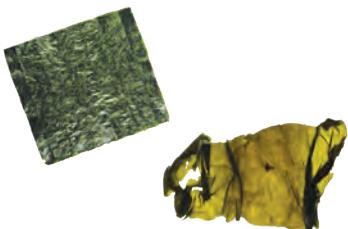
## 多吃鐵質豐富的食物

寶寶在 6 個月大後，所需的鐵質較初生時多，每天須進食含豐富鐵質的食物。

- 🍴 添加了鐵質的嬰兒米糊或麥糊；
- 🍴 肉、魚、蛋黃等所含的鐵質較易被吸收；
- 🍴 水果中的維他命 C 有助身體吸收綠葉蔬菜、乾豆中的鐵質；
- 🍴 當寶寶每天都會吃肉類、綠葉蔬菜、蛋黃等鐵質豐富的食物後，才可逐漸以粥代替米糊。



## 碘是神經系統發展的必要元素。什麼食物含碘呢？



- 🍴 海帶、紫菜（含碘量最多，只須吃少量）；
- 🍴 加碘的食鹽；
- 🍴 海魚、海蝦、貝殼類海產；
- 🍴 牛奶、蛋黃。

## DHA 有助寶寶的神經系統發展。什麼食物含 DHA 呢？

魚類是 DHA 的主要來源，當中以三文魚、沙甸魚、比目魚等含量較多，常見的紅衫魚、木棉魚、鯧魚（鱠魚）等亦含 DHA。



我的食物要有  
少少油架！



## 植物油

- 💡 烹調寶寶的粥、肉類、蔬菜時，加入適量的植物油；
- 💡 植物油不但能提供熱量，更有助寶寶吸收脂溶性維他命；
- 💡 植物油中的多元不飽和脂肪含有人體必需的脂肪酸，供腦部發展和身體生長；
- 💡 各種植物油有不同的成分，可輪流或混合使用。

每種食物  
所含的營養  
各有不同，須  
輪流進食各類食物

# 如何安排寶寶一天的飲食？

## 一般 6-8 個月的寶寶

以奶為主，每天約五餐，當中兩至三餐，先餵食固體食物，再以母乳或配方奶補充。固體食物應包含各種營養豐富的食物。



### 餵食固體食物

- 初時吃的分量不會很多，應以一、兩湯匙開始；
- 隨着吞嚥和咀嚼能力提升，寶寶進食固體食物的分量會增加；
- 有些寶寶在每餐開首時會較樂意吃，但吃了幾口後，他會因咀嚼得累而不願再吃，那時便應以奶補充。

### 哺乳或餵奶

- 分量應按寶寶的需要而定；
- 次數和分量：應隨着固體食物分量的增加而減少。



## 怎樣的一餐固體食物才可以取代一餐奶？



當寶寶一餐所吃的固體食物包含了穀物、蔬菜、肉、魚、雞蛋等鐵質豐富的食物和油分，又能吃足夠的分量（約半碗至大半碗），而且持續數天吃過固體食物後不用再吃奶，便可以取代一餐奶。

肉湯和魚湯所含的營養素極少，寶寶要吃掉肉碎才能吸收足夠的營養。



## 一般 9-11 個月的寶寶

每天約五餐，當中兩至三餐以固體食物為主。



### 餵食固體食物

- 大部分八至九個月大的寶寶，可用固體食物取代一至兩餐奶；
- 每天吃兩至三次固體食物為正餐；
- 紿寶寶一至兩次水果作為茶點。

### 哺乳或餵奶

- 按寶寶需要餵母乳；
- 次數和分量：約兩或三次，每天約 500 至 600 毫升；
- 若吃奶太多太頻密，寶寶會減少吃正餐的胃口。

## 餵食的時間

- 6個月大的寶寶一般已有穩定的進食規律，約每三至四小時吃一餐，同時能整夜睡覺不再夜半醒來吃奶。
- 寶寶吃固體食物的時間應漸漸與家人進餐時間一致，好讓他和家人一起用餐。
- 家長應逐步訂立餵食時間表，寶寶到一歲大時一般能定時進餐。



## 配搭多樣的食物

- 配搭蔬菜、肉、魚或蛋，加上米糊、粥或軟飯，就成美味和營養豐富的一餐；
- 在餐後或茶點時間，給寶寶吃水果；
- 輪流選擇食物，餐單配搭多變化，寶寶更快更易適應新食物的口味。

**約 7 個月**

蛋黃菜心米糊  
+ 木瓜蓉



**約 8 個月**

雞肉小棠菜鮪蘿蔔粥  
+ 奇異果條



**1 歲以上**

番茄牛肉白菜字母粉  
+ 橙肉



你可以參考《6 至 24 個月嬰幼兒—7 日飲食全攻略》中餐單和食譜的分量和搭配款式。

## 外出吃飯

應帶備寶寶的食物、餐具、小圍兜、剪刀等；

應選擇環境衛生，能提供嬰兒座位的食肆；

食物方面，可參考以下的選擇：

- 嬰兒穀物糊、水果；

- 預先包裝的嬰兒食品：

要注意食用限期，吃剩的須棄掉；

- 較清淡及質感較軟的飯饅，如蒸魚、蛤瓜菜、豆腐等；

- 母乳或配方奶。



### 問 用保溫瓶攜帶煮熟的嬰兒食物出外，安全嗎？

**答** 一般小型保溫瓶並不能持續保持瓶內溫度於攝氏 60 度以上，較難符合熱存食物安全水平。為安全着想，如需要用保溫瓶，食物必須在煮熟後兩小時內食用，以減低細菌滋生的風險。

### 寶 寶生病時的飲食安排

#### 多補充水分

**原因** 身體流失水分較平常多。

寶寶病癒後食慾會漸漸恢復，食量還可能比平常多呢！

#### 處理方法

- 鼓勵寶寶多喝流質；
- 除開水外，亦可給寶寶喝奶或湯（如瓜湯、番茄湯）。



#### 給予較滑易吞的食物

**原因** 寶寶胃口或會變差，不願咀嚼。

#### 處理方法

- 家長可選較易消化的瓜類、魚肉、雞肉、豆腐、軟飯或粥等；
- 寶寶或會暫時多吃奶，少吃固體食物；
- 家長應按寶寶的反應調節餵食分量和次數。



# 進食環境篇

為寶寶安排良好的餵食環境，  
不但能讓你餵得輕鬆，而且有助寶寶：

- 享受進食的過程；
- 掌握自己進食的技巧；
- 養成良好的進食習慣。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/o3g7t

## 好的餵食環境

進食篇（上）



家長可循以下 **三項重點** 來安排餵食環境：

應唔應該俾 BB  
一邊食嚟一邊  
睇電視呢？

## 1. 關上電視，移走玩具和其他令寶寶分心的物件

- ✿ 讓寶寶的注意力集中在進餐的過程，令他更主動拿食物和餐具，自行進食，增加與家長交流的機會；
- ✿ 讓他容易感到自己已經吃飽，從而調節食量，不致吃得過多；
- ✿ 避免養成邊吃飯邊玩耍的壞習慣。



### 研究結果顯示

- ✿ 一邊看電視一邊吃飯，容易進食過量；
  - ✿ 對於兩歲以下的幼兒，看電視會妨礙他們的語言發展；
- 因此，不應讓兩歲以下的嬰幼兒看電視。



## 2. 在固定的座位上進食

- ✿ 讓寶寶有「坐在這裏便是要吃飯了！」的意識，從小養成坐下來吃飯的習慣。

家長可按家中的環境，選擇合適的嬰兒餐椅或座位。

## 3. 讓寶寶擁有自己的餐盤或坐近餐桌

- ✿ 選用附有餐盤的嬰兒餐椅或讓他坐近餐桌，以便寶寶在餐盤上和桌上拿食物和學習使用餐具，使他更樂意進食；
- ✿ 餐盤能載着掉下的食物，方便善後。



### 家長須考慮……

若寶寶坐在地蓆、梳化、嬰兒手推車或學行車上進餐，隨着他活動的能力提高，他會輕易爬離座位，較難專心進食。

## 如何餵寶寶？

6 至 11 個月的寶寶比以前活躍，對周圍環境會感到好奇，進食時可能會不專心。其實，只要掌握以下技巧，你便可以餵得輕鬆，寶寶能得到足夠的營養，同時有利他發展社交和自理的能力。

### 多加交流，增添樂趣

- 適當地回應寶寶的語音和動作，讓寶寶得到關注，從而感到進食是一件樂事，令他專心去吃；
- 就地取材，跟他說說食物和他正在做什麼；
- 寶寶表現好的話，你可拍掌、輕撫和稱讚他。



BB，今日食  
魚蓉番茄粥呀！



### 節奏適中，寶寶輕鬆

- 留意寶寶的吞嚥情況；
- 給予寶寶足夠的咀嚼和吞嚥時間，不應催促；
- 餵得太快或太多，容易導致哽噎或吃過量。

### 配合需要，體貼寶寶

- 寶寶一般在 15 至 20 分鐘內吃飽；
- 當寶寶吃飽，他會愈吃愈慢、不再專心吃和持續地對食物不感興趣；
- 隨着年紀漸長，寶寶吃飽的反應會比以前強烈，例如推開匙羹，這並不代表他不服從；
- 要根據他的需要而作適當處理。

觀看短片



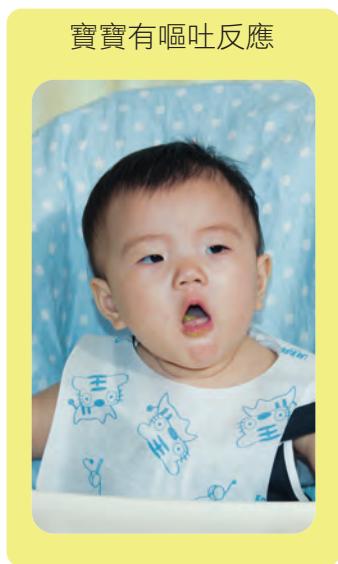
s.fhs.gov.hk/d78rl

## 餵食時，寶寶或會出現以下行為：

### ■ 餵食時可能出現的情況



寶寶不願吃



寶寶有嘔吐反應



寶寶伸手抓或指着食物

### ■ 可能是因為

未能接受新的食物質感

未能接受新食物或味道

已經吃飽

未能適應較稠或較大而粗糙的食物

餵食速度太快或分量太多

未吃飽，要多吃些

要自己拿着吃

### ■ 如何應對？

- 改變烹調方法；
- 調整食物的軟硬粗幼；
- 嘗試不同的食物搭配，改變食物的口味；
- 改天再讓寶寶嘗試新食物。

- 叫一叫寶寶，使他的注意力回到食物上；
- 若寶寶依然對食物沒興趣，就表示他已吃飽了。

- 保持鎮靜；清理後，可讓他再試；
- 如寶寶繼續吐出食物，便要把食物弄得更軟滑一點。

- 減慢餵食的速度或減少每口的分量。

- 繼續餵他。

- 給予適合他自己拿着吃的食品或匙羹。

# 學習新的進食方式

在引進固體食物過渡期，家長除了要讓寶寶適應不同種類的食物，還須在餵食時作出以下兩方面的轉變：

1. 讓寶寶與家人一起進餐

2. 讓寶寶學習自己吃的技能

## I. 與家人一起進餐

爸爸媽媽喺度食乜  
嘢？我又嘗試！

### 接觸更多新食物

家人餐桌上的食物較多，不但能吸引寶寶，而且亦增加他嘗試新食物的機會，有助寶寶更快接受新食物。



### 有助學習進食的技能

透過觀察和模仿家人，寶寶能學習運用餐具，使他更容易投入和享受吃的過程。

### 培養社交技巧

進餐是家庭成員溝通的好機會，寶寶亦喜愛參與。

## 如何與寶寶一同進餐？

- 安排寶寶每天最少與家人吃一頓飯；
- 讓寶寶嘗試用餐具和拿食物吃，而不只是餵他；
- 剛開始時，需要為寶寶另外預備食物；
- 只要食物質感合適，味道不太濃烈，可讓寶寶嚐嚐家人的飯菜，以便他過渡至與家人分享相同的饌菜。



## 2. 學習自己吃的技能

8至12個月大寶寶的手眼協調能力逐漸成熟，他會拿起日用品，嘗試了解其用途。寶寶也在這時學用杯子和自己拿起食物吃。



要寶寶學會獨立，懂自理，  
引導他自行進食是重要的第一步。

### 怎樣協助寶寶學習自己進食？

- 當寶寶懂得伸手抓食物時，你便可以開始引導他自行進食了。
- 按寶寶以下的行為表現，作出適當的回應。

#### 小提示

用餐時，如頻密地拭抹寶寶的手和嘴，會影響他吃的意欲。只要在餐前餐後為寶寶清潔就可以了。



#### 寶寶的行為表現



伸手拿食物



#### 家長可以

預備容易拿起的食物，給寶寶抓着吃。



##### 合適的食物：

- 煮軟已切成7-10厘米長的番薯、菜莖、紅蘿蔔、西蘭花、肉塊；
- 嬰兒餅乾（間中選擇）。

#### 注意

寶寶會用舌頭和硬顎壓扁食物，食物質感以脆身可用手指捏扁便可。  
菜莖、南瓜連外皮，方便寶寶拿起。



用拇指和食指撿起較小物件



把食物切成薄片或粒狀，讓寶寶撿起。



##### 合適的食物：

- 把香蕉或軟身的水果切成薄片；
- 芝士粒、撕碎的麪包、通心粉。



## 寶寶的行為表現



伸手取匙羹



- 約一歲時，寶寶會把匙羹放進碗中，再放進嘴裡，像會吃的樣子
- **一歲至一歲半期間**，他會嘗試用匙羹舀起食物，動作會逐步純熟



## 家長可以

● 雖然寶寶還未會用匙羹，你亦可讓他拿着匙羹探索，然後你用另一支匙羹餵他。

給寶寶拿着的匙羹：

- 以安全物料製造，羹嘴圓而小，配粗羹柄。



● 協助他用匙羹自己吃。他還未熟練使用匙羹，你仍需要餵他吃；

● 另外預備一些食物讓他拿着吃。

點解 BB 執到乜嘢都擺入口㗎？



6 至 12 個月大的寶寶探索物件時，除了會用手去摸、敲打，用鼻去嗅外，還會用口來體驗它的特質；寶寶還會在日常生活中觀察成人的行為和反應，從而學習物件的用途，分辨什麼是食物。

家長須對寶寶學習的需要作出回應，並注意家居安全：

- 收起容易導致哽噎和有危險的物件；
- 時刻看管孩子；
- 保持家居衛生。

## 如果寶寶……



拿你餵食的匙羹

## 如何處理？

- 🍽️ 若匙羹是適合他用的，便讓他去拿；
- 🍽️ 你以另一支匙羹餵食。



用匙羹敲打



看似在「玩」食物

- 🍽️ 這是寶寶的一種探索行為；
- 🍽️ 如敲打動作騷擾別人，應先分散他的注意力，然後拿走匙羹。

- 🍽️ 寶寶透過抓、捏、舔，甚至擲，去認識食物不同的特點，這是個重要的學習過程，你毋須制止他。
- 🍽️ 餵食時，先主動叫他，讓他看到匙羹上的食物。他張口時才繼續餵。
- 🍽️ 如他只顧「玩」，不願繼續進食，甚至重複拋擲食物，那便表示他已吃飽。



成功拿着食物進食

- 🍽️ 稱讚、鼓勵他。

## 怎樣協助寶寶用杯子？

7至9個月之間，  
開始給寶寶學用杯子。

寶寶學習使用杯子的進程

### 7個月

學習用杯子

- 給寶寶訓練杯或普通小水杯；
- 在杯裡只盛少量的水；
- 由家長拿着並傾斜杯子，讓寶寶慢慢喝水。

寶寶剛開始學習，他只會喝一口。

### 心理準備：

你的寶寶可能會拋擲或打翻杯子，有時亦會被水嗆到。這都是他學習用杯子的必經過程。



### 8至12個月

逐漸學習用雙手拿起杯子來喝水

- 讓他自行拿着杯耳喝水（你須從旁協助），他可以連續喝幾口；
- 讓他用杯子來喝水、奶或清湯。



### 一歲至一歲半

- 學會自己拿杯子喝奶和水。

歲半前應讓寶寶停用奶瓶，  
以保護牙齒。

### 什麼時候是寶寶試用杯子的好機會？

- 寶寶愛模仿，家長在喝水時，可給寶寶嘗試；
- 在吃過餅乾、麵包等較乾的食物後，或在活動過後會感到口渴，寶寶會較願意試用杯子喝水。



## 選擇合適的訓練杯



開始時，訓練杯是個好幫手。當寶寶熟習後，便可轉用兩旁有杯耳的小杯子。

### 沒有防漏設計

只要傾側杯子，水就會從杯嘴流出。



如用防漏杯，只要移去蓋上的裝置即可。

### 體積小

以便寶寶拿起。

### 兩邊有杯耳

以便寶寶抓緊。



### 凸杯嘴

以便寶寶用嘴唇含着。若寶寶不喜歡杯嘴，可除去它。

### 透明杯身

以便知道寶寶的喝水情況。

### 安全物料

選用不含雙酚 A (BPA) 的杯子。

## 訓練杯

### 為什麼選用沒有防漏裝置的訓練杯會較好？

當傾側沒有防漏設計的訓練杯時，水便會從杯嘴逐少流出來，有助寶寶逐漸適應用普通杯子喝水。

我個 BB 唔鍾意訓練杯  
個杯嘴呀！咁點算呢？

你可以轉用有杯耳嘅普通細水杯。只要有耐性，持輕鬆嘅態度，俾佢有機會接觸吓、玩吓個杯，佢就會繼續試啦！



我都想用飲筒  
飲水水。



## 寶寶做得到！

寶寶一般約在一歲學會用吸管吸吮飲料；

寶寶學會用吸管後，便應以附有吸管的杯子代替奶瓶。

### 注意：

- 在任何情況下，寶寶進食時必須有成人在旁看管！
- 不應讓寶寶用吸管吸吮帶有渣滓或粒狀物的飲料。

## 家長的任務

引進固體食物過渡期間，家長須：

- 給予寶寶營養豐富的食物；
- 循序漸進地讓寶寶嘗試不同食物的搭配和質感；
- 安排合適的進食環境，避免寶寶接觸電子屏幕；
- 信任寶寶調節飲食分量的能力；
- 正確分辨寶寶肚子餓和吃飽時的行為表現，按他的需要餵食；
- 幫助寶寶學習自己進食和用杯子；
- 配合寶寶和家人的生活節奏，逐漸讓他定時進餐。



## 培養寶寶健康生活習慣



 寶寶喜愛模仿，因此家長應以身作則，飲食均衡，每天飲食要包括穀物、蔬菜、水果、肉魚蛋豆類、奶或奶製品；

 提供安全的起居環境，讓寶寶每天多次以各種方式活動身體。在地板鋪上墊子，家長和寶寶在墊子上互動玩耍，讓寶寶翻滾、爬行，扶着家具走動；

 隨著寶寶長大，開始會走路，帶他們到戶外玩耍及進行體能活動，有助學習和發展；

 每晚給寶寶清潔口腔：

文字資訊：  
寶寶愛活動



[s.fhs.gov.hk/3nnx](http://s.fhs.gov.hk/3nnx)

**步驟 1** 用紗布、紗巾或手帕沾上開水；

**步驟 2** 裹着手指，輕輕放進寶寶口腔內；

**步驟 3** 貼着牙肉從上至下繞一圈來清潔口腔，同時亦要抹牙齒。



參考《共享育兒樂（三）嬰幼兒篇之幼兒口腔護理》，亦可瀏覽衛生署口腔健康促進科網頁  
[www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk)。

# 6至24個月嬰幼兒健康飲食（進展篇）上 — 要點重溫

餵養 6 至 12 個月大的寶寶，家長須：

- 勾 加入多樣化的食物（包括穀物、蔬菜、水果、肉、魚、蛋、豆），同時繼續餵母乳或配方奶；
- 勾 當寶寶進食固體食物的分量和種類增加，他會逐漸減少吃奶的分量和次數，你順應他的需要來餵哺；9 個月大後，寶寶一般能進食固體食物以取代兩或三餐母乳或配方奶；
- 勾 紿寶寶含豐富鐵質的食物 — 嬰兒穀物糊、肉類、蛋黃、綠葉蔬菜、豆類；
- 勾 提供含維他命 D 的食物 — 油脂較多的魚類、雞蛋；
- 勾 逐漸改變食物的質感 — 由進食糊狀食物轉變至進食剁碎的食物；
- 勾 7 至 9 個月間讓寶寶學用杯子，並讓他自己拿着食物來吃；
- 勾 讓寶寶坐在嬰兒餐椅上，與家人一同吃飯；
- 勾 餵食時多與寶寶互動交流，使他感到輕鬆愉快。

如寶寶在 10 個月大時仍有以下情況，應諮詢醫護人員：

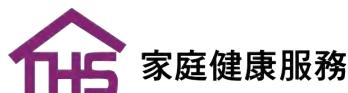
- 勾 只能吃奶或糊狀的食物，未能接受含細小碎塊的食物，如碎肉碎菜粥等；
- 勾 不願進食某一類別的食物，如蔬菜類、水果類、肉類等。

如對寶寶的飲食有任何疑問，請諮詢醫護人員。



如欲獲取更多有關 6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食的資料，  
請參閱《起步篇》、《進展篇（下）》和《7 日飲食全攻略》的內容。

小冊子內容會不時更新，請參考衛生署家庭健康服務網站的最新資訊。



網頁：[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

24 小時資訊熱線：2112 9900