

6 至 24 個月

嬰幼兒健康飲食

1

嬰幼兒飲食
互動線上講座



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

起步篇

開始進食固體食物



觀看本篇短片

短片網址：
<http://s.fhs.gov.hk/hq553>
另可選英語及普通話（簡體版）



出生後的首數月，寶寶全吃母乳，未能吃母乳的寶寶須吃嬰兒配方奶。

隨着身體機能成熟，將近六個月大的寶寶，大多數能夠開始進食固體食物，他亦隨之踏入「引進固體食物過渡期」。

本小冊子的內容，有助家長為寶寶引進固體食物做好準備。

目 錄

六個月大的寶寶須進食固體食物

3

寶寶學習進食技能

4 - 5

怎樣知道寶寶已準備好進食固體食物？

6

剛開始時寶寶可以吃什麼？

7



如何製作寶寶的食物？

8

餵食知多少

9

餐前準備

10 - 11

如何餵寶寶？

12 - 13



怎樣令寶寶感到用餐是愉快呢？

14

識別寶寶的飽餓信號

15 - 17

避免給寶寶的食物和飲品

18

寶寶與食物過敏

19



六個月大的寶寶須進食固體食物

滿足營養所需

- 滿六個月後，寶寶所需要的鐵質大大提升，單吃母乳已不能滿足他們的需要；
- 吃母乳或配方奶以外，寶寶需要進食各種營養豐富的食物，來攝取生長和發展所需的營養。

夠半歲，我要食其他食物喇！



配合發展需要

- 進食固體食物有助寶寶發展咀嚼能力；
- 嘗試多種類型、質感、味道的食物有助寶寶適應多樣化的食物，逐步習慣成人的飲食；
- 早點接觸各種食物，增加對食物的經驗，有助減少偏食的問題。



過早加入固體食物容易引致食物過敏，
家長不要給未足四個月大的寶寶吃奶以外的食物！

延遲引進固體食物有什麼後果？

營養不良

令寶寶缺乏生長所需的營養素，如鐵和鋅，這會對健康和身體發展產生不良影響。

飲食習慣的問題

寶寶會較難適應吃多種食物的飲食方式，還可能引致偏食或其他進食問題，如抗拒接受質感粗糙的食物。



寶寶學習進食技能

引進固體食物過渡期—寶寶由初期吃母乳或嬰兒配方奶為主，逐步適應吃各種營養豐富食物，漸漸減少吃奶，到兩歲時跟家人一起進食多樣化的家庭飯餐。



進食方式的轉變



吸吮母乳或
配方奶

家長用匙羹
餵食和自己
用手拿食物吃

學會使用杯子

自己拿餐具
進食並與家人
一同吃飯

食物質感的轉變



糊狀、幼滑

較稠、
搗碎的蓉

柔軟、剁碎

切成小塊

家長為寶寶樹立好榜樣

寶寶所吃的食物多由家長選擇，他們又愛模仿父母，所以很容易跟從爸媽的飲食習慣和行為。為了寶寶的健康着想，家長應：

- 🍓 飲食定時和均衡，少吃零食，常做運動；
- 🍓 避免根據自己的飲食偏好來為寶寶選擇食物；
- 🍓 避免在孩子面前批評食物。



寶寶學會新技能

寶寶除了得到食物的營養外，也在學習新的技能

學習咀嚼

- 🍅 發展寶寶咀嚼、吞嚥等口肌能力。

學習接受不同味道

- 🍅 嘗試新口味能讓寶寶認識食物的味道；
- 🍅 引起寶寶對食物的興趣。

發展自己進食的技能

- 🍅 逐步掌握運用合適的餐具，如匙羹、杯子；
- 🍅 學會自己進食。

培養與家人一同進餐的習慣

- 🍅 學習適當的餐桌禮儀；
- 🍅 學習群體生活。

與家人建立關係

- 🍅 通過餵食期間的互動，可促進親子關係；
- 🍅 讓你與寶寶享受愉快的親子時間。



怎樣知道寶寶已預備好進食固體食物？

觀看短片



s.fhs.gov.hk/m0g7h

當寶寶有以下的表現，他便可嘗試進食固體食物：



活動能力

- 靠着椅背坐起來；
- 能抬起頭部；
- 能伸手抓物件。



起步篇



進食表現

- 對食物感興趣；
- 表現出十分想吃的樣子；
- 看見匙羹便張嘴；
- 把匙羹放進寶寶的口裏時，嘴唇能合起，含着匙羹；
- 能閉上嘴巴吞嚥食物。



- 寶寶發展的步伐快慢各有不同，但將近六個月大時，大部分寶寶都會有這些行為；
- 早產的寶寶，以預產期計近六個月大，有這些表現，他們亦可以開始進食固體食物。

若寶寶已七個月大還未有這些表現，家長應請教醫護人員。

開始給寶寶嘗試固體食物的重點

- 可在餵奶前 30 分鐘，給寶寶嘗試吃固體食物；
- 起初寶寶進食的分量會較少，只是一兩茶匙，隨着寶寶適應的進度來增加分量，然後以母乳或配方奶補充；
- 選擇鐵質豐富、容易製成蓉的食物；
- 當寶寶適應吃幼滑的糊後，便要嘗試吃質感較稠的食物。

剛開始時寶寶可以吃什麼？

寶寶需要鐵質豐富的食物，家長可從家人的食材中，選用容易製成糊蓉的食物。

觀看短片



文字資訊：寶寶自己揸住食定餵佢好？



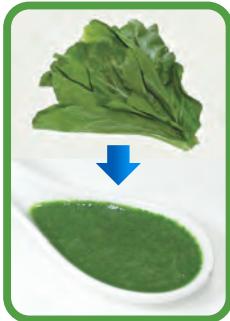
穀物類

粥糊、嬰兒穀物糊
(米、麥、燕麥等)



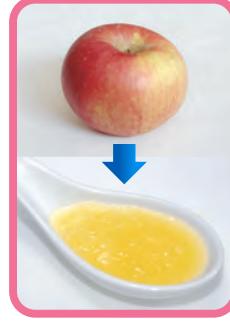
較容易磨爛成蓉的瓜菜

南瓜、莧菜、菠菜、
番薯



較熟和軟的水果

香蕉、啤梨、桃、
蘋果、木瓜



肉、魚、蛋

肉、蛋黃、魚、豬
或雞肝



加入食物沒有特定的先後次序；



家長可讓寶寶嘗試加鐵的嬰兒穀物糊三四天，然後在嬰兒穀物糊中加入肉蓉、蔬菜蓉或水果蓉，亦可讓寶寶單獨吃這些食物蓉；



早些嘗試蔬菜和水果的天然味道，能令寶寶容易接受不同種類的蔬果。

鐵質豐富的食物

- 蛋、深綠色的蔬菜葉、豬或雞肝、豆腐、豆蓉、魚、肉等含豐富鐵質，又容易壓成蓉狀，可讓寶寶及早嘗試；
- 例如混和一兩茶匙的蛋黃和少量的奶，便可製成為蛋黃糊；
- 亦可在粥或嬰兒穀物糊中，加入這些食物；
- 製法可參考《6-24 個月嬰幼兒一七日飲食全攻略》。

如何製作寶寶的食物？

用具

家長可利用磨板、濾網、攪拌機製作幼滑的糊狀食物給寶寶吃。

一齊嚟學吓點樣整啲同類型嘅食物蓉啦！



動手製作

適用的食物

米粥、豆、豬肝

菜葉

→ 先把菜葉煮熟切碎

瓜類

紅蘿蔔

→ 先把瓜、紅蘿蔔煮軟

水果

熗熟的蛋黃

製作方法

用磨棒或湯匙在濾網面壓下過濾

以刨絲器或磨板磨成蓉，或可用濾網壓下過濾

用匙羹刮蓉，如顆粒較粗，可用濾網過濾

用叉把熟蛋黃壓碎，加入少量暖水調成糊狀

食物蓉



如何調製嬰兒穀物糊

1. 在碗內加入嬰兒穀物粉。
2. 按包裝上的說明，加入溫開水、母乳或配方奶，調勻成幼滑糊狀。
3. 調節水或奶的分量，以調較至合適的稀稠度。

觀看短片



s.fhs.gov.hk/oxfms

詳細內容請參閱《6-24 個月嬰幼兒一七日飲食全攻略》

餵食知多少



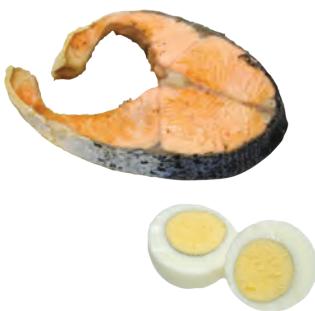
1. 嬰兒穀物糊和粥在營養上有什麼分別？

- ✿ 添加了鐵質的嬰兒穀物糊所含的鐵質較白粥多（須閱讀包裝上的營養標籤，了解產品是否加入鐵質）；
- ✿ 嘗試固體食物初期，寶寶進食分量少，有些家長認為選嬰兒穀物糊較方便；
- ✿ 當進食穀物糊分量增加，寶寶一般亦能夠吃米粥；可在粥裏加入蛋黃、肝臟、深綠色菜葉、豆腐、魚或肉等，這些食物的鐵質不但易於吸收，這亦有助他們學習咀嚼。



2. 寶寶開始進食固體食物後，媽媽應繼續給他吃母乳嗎？

- ✿ 寶寶應繼續吃母乳，可讓他持續得到母乳免疫抗體的保護，減少感染風險。媽媽繼續餵母乳對寶寶和媽媽的健康都有長遠的好處。



3. 寶寶開始吃固體食物，要繼續給他服用維他命D補充劑嗎？

- ✿ 吃母乳（全吃母乳和以母乳加配方奶餵哺）的寶寶應繼續每天服用維他命D補充劑至12個月大，以確保他們得到足夠的維他命D；
- ✿ 此外，寶寶的飲食中加入各種含維他命D的食物，例如油脂較高的魚類（如三文魚及沙甸魚）和雞蛋，可以讓他們攝取更多維他命D。



4. 吃嬰兒配方奶的寶寶，要轉用「2號」奶粉嗎？

- ✿ 六個月以上的寶寶可以繼續吃「1號」奶粉或轉用「2號」奶粉。然而，轉用「2號」奶粉並不是必要的；
- ✿ 寶寶飲用母乳或嬰兒配方奶，加上進食營養合適的固體食物，便可得到足夠營養。

餐前準備

餵食前要做好餐前準備，吃的時候保持愉快的氣氛，讓寶寶體驗「吃」的樂趣。

餐前準備四步曲

1. 餐前「熱身」

- 進餐前先清潔寶寶的小手和臉，讓他習慣完成一些固定的活動，如給他圍上小圍裙或口水肩，與他說說笑，讓他放鬆。

目的

這樣寶寶便有了「吃飯了」的心理預備，令他適應有規律的生活，同時亦培養飲食衛生的習慣。

清潔手手、圍上口水肩，坐喺餐椅，我就知要食飯喇！



2. 移開干擾

- 讓孩子專心吃，與你互動、交流；

- 讓寶寶遠離電視、電子產品和玩具等干擾。

目的

避免出現因一邊進食，邊玩玩具、看電視而導致的常見飲食行為問題：

- 因為分心而進食過量；
- 年紀較大的寶寶會習慣只顧看電視而不吃飯；
- 不願自己進食，依賴別人餵食。



3. 家長的心理預備

媽媽，我已經抹乾淨手手，可以俾我嚟嘢食喇！

- 理解寶寶有能力判斷自己的食量；
- 別怕弄髒他的手腳、地面、桌面等，可先做一些預防工夫，如在地上鋪上報紙。



4. 坐的位置



面向寶寶，
回應他的需要，
令寶寶感到受重視。

讓寶寶坐在固定的座位上；

與寶寶坐在同一高度，讓大家都看到對方，方便溝通。

目的

家長容易觀察寶寶的表情和反應，了解寶寶：

吞嚥是否順暢； 對新食物的反應；
 拿食物或匙羹的意欲； 飽餓的表現。

讓寶寶坐在固定的椅子上吃飯，便能令他意識到坐在椅子上便是進餐時間，這是他養成安坐吃飯習慣的先決條件。

寶寶的座位必須安全和舒適，高餐椅或活動嬰兒餐椅（booster chair）是理想的選擇。對家長來說，餵食時亦較舒適。

高餐椅



寶寶坐餐椅，不宜
持續超過一小時。

活動嬰兒餐椅



附有餐盤的餐椅，
方便寶寶學習自己
進食。

有些家長會選擇在其他座位餵食，但要留意以下的情況：

抱着寶寶餵食

→ 寶寶與家長難於面對面看到對方，有礙溝通和觀察。

坐在地蓆上

→ 較大的寶寶會爬走，難於養成安坐吃飯的習慣。

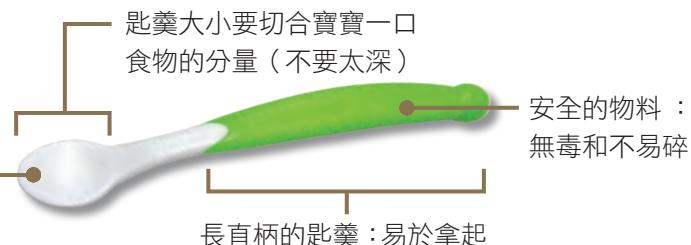
嬰兒手推車／學行車

→ 當寶寶學會爬離手推車，便會產生危險；
又或當寶寶坐着學行車走來走去，難以專心進食。

如何餵寶寶？

寶寶的食具

寶寶的食具一般無須消毒。以肥皂水或清潔劑洗淨便可。



什麼時候讓寶寶嘗試固體食物？

- 🍎 餵奶前 30 分鐘，或寶寶開始表現肚餓時，可讓他嘗試吃固體食物；
- 🍎 寶寶清醒和情緒安定時才願進食，當他太肚餓，會不耐煩或哭啼，不是嘗試的時機；
- 🍎 在日間給寶寶嘗試，可易於觀察他進食的反應。

如何餵寶寶吃糊狀食物？



做好餐前預備，讓寶寶坐好（詳情參看第 10 頁）

讓寶寶看見匙羹上的食物

當寶寶張嘴後，把匙羹放在他的下唇

寶寶合上嘴後，以水平方向取出匙羹，不要把食物倒入他的口內

家長注意：

1. 若寶寶的舌頭總是頂着匙羹、不會吞嚥食物或把食物吐出來，這表示他還未能吃固體食物，你可以一星期後再嘗試。
2. 開始吃固體食物時，嘴角可能會漏出食物，待寶寶的咀嚼技巧逐漸熟練，情況便會有所改善。



寶寶要吃多少？

- 🍎 剛開始時每天一次，給一兩茶匙的食物糊，然後餵奶；
- 🍎 若寶寶願意吃，你可以多餵些，但須謹記現階段寶寶仍以吃奶為主；
- 🍎 待寶寶適應後，便可逐漸增加分量及次數。

當寶寶能順利吞嚥食物糊：

- 🍎 增加餵食固體食物的次數，每天兩至三次，同時增加分量；
- 🍎 提昇食物的稠度，由幼滑調至稠糊，適應後便嘗試泥蓉狀食物（參考《進展篇（上）》）；
- 🍎 逐一加入各種新食物，可將新食物加入已經嘗試的食物中，讓寶寶嘗試新口味和質感。

因應寶寶的接受程度，增加分量和食物糊的稀稠度。



蛋黃奶糊



蛋黃稠糊



豆腐 + 紫番薯蓉



豬肝蓉 + 米糊

同時可逐一加入各種新食物

加入新食物時，家長須注意以下事項：

- 🍅 食物要煮得熟透；
- 🍅 每次只嘗試一種新食物；
- 🍅 以一兩茶匙開始，漸漸增加分量，連續試兩至四天；
- 🍅 細心觀察寶寶有否出現食物過敏的徵狀（參考第 19 頁）。如無過敏反應，便可繼續嘗試另一種新食物。

怎樣令寶寶感到用餐是愉快呢？

1. 由寶寶主導進食節奏

- 按照寶寶進食的速度來餵食；
- 當寶寶好像對食物失去興趣時，輕喚他，讓他看到食物；
- 當寶寶表現已「吃飽了」，便停止餵食。



2. 與寶寶交流

- 餵食時與寶寶說話，向他展露笑容，有助寶寶放鬆心情，增進食慾；
- 當寶寶主動與你溝通時，應積極回應他，這樣寶寶會吃得更愉快；
- 欠缺互動會令寶寶覺得沉悶和緊張。



3. 讓寶寶參與

- 當寶寶對匙羹和食物有興趣時，便讓他嘗試拿起匙羹或自己拿着食物吃，並給予適當的協助。



4. 多鼓勵寶寶

- 讚賞的說話和身體語言可令寶寶更有自信作新嘗試；
- 你可先作示範，他會更樂於嘗試；
- 當寶寶做得到，你應表示讚賞和認同，讓他知道自己的能力。



識別寶寶的飽餓信號

- 寶寶天生懂得分辨自己的飽與餓，因此吃多少應由寶寶主導；
- 大部分寶寶在 15 – 30 分鐘內便吃飽；
- 寶寶會以下列各種行為來告訴你「我肚餓了」或「我吃飽了」！

肚子餓的信號

- 對食物表示興趣；
- 將頭湊近食物和匙羹；
- 身體俯向食物；
- 太餓時會吵鬧、啼哭。



吃飽了的信號

- 不再專心進食；
- 吃得愈來愈慢；
- 避開匙羹；
- 緊閉着嘴唇；
- 吐出食物；
- 推開或拋擲匙羹
- 和食物；
- 拗起背。



阿B最清楚自己需要
食幾多同食飽未！



提提你：

寶寶吃飽了，而你仍要他繼續進食，會導致：

 寶寶覺得進食不是輕鬆的事；

 寶寶對「食」產生反感；

 寶寶在吃奶和吃飯時與你對抗，因而吃得少；

 寶寶因進食過量而引致肥胖。

寶寶按自己需要調節食量



媽媽話我食得愈多，大得愈快，將來仲會高啲！係唔係真㗎？

寶寶的生長必須要有足夠的營養，但吃得多不一定會高些。因為胎兒期間的發育狀況，特別是遺傳因素對生長有着重要的影響；餵得過量，容易導致肥胖和相關的健康問題。

● 寶寶的身體有內在調節的機能，會按生長的需要來調節食量，得到恰到好處的養分；

● 出生後首三個月，寶寶處於快速生長期，食量會增加得快；

● 快速生長期過後，寶寶的身體不需要那麼多養分，食量便會減少，有時甚至不願吃，但卻表現活潑。這些都是正常的情況。

要讓寶寶健康成長，家長的任務是：

- 提供營養合適又安全的食物；
- 跟隨寶寶飽和餓的反應來餵。

我嘅胃口每餐都唔同！

- 寶寶的身體需要各有不同，不要與別人比較食量；
- 寶寶每餐、每天的食量都不同；
- 有時活動後要吃多些，有時玩得太倦，反而不願吃；
- 處於快速生長期的寶寶的食量會較平常多。



理想的餵食方式，是依照寶寶的飽餓反應來餵食，不必堅持寶寶每餐吃光同一份量的食物。

家長常有的疑問



我個BB四個幾月大，食奶嘅分量每餐都唔同，食啲又唔專心。我怕跟佢嘅反應嚟餵，佢會食唔飽，又培養唔到定時飲食嘅習慣。

答案

你有這樣的擔心是很正常的！

許多家長都會有以下的憂慮，但只要了解寶寶在飲食時的表現，你便不用擔心了：

1. 認為寶寶不懂飽和餓，而怕他吃不飽



我嘅身體有精密嘅系統負責調節飲食。我餓嘅時候就會用身體語言話俾爸爸媽媽知，只要佢地根據我肚餓嘅信號嚟餵我，我自然就會食得夠。

2. 怕寶寶不專心吃而吃不夠

- melon icon 為免寶寶進餐時不專心，進餐前要移開令他分心的物件；
- melon icon 當寶寶肚子餓，剛開始的十數分鐘會吃得較快和專心；
- melon icon 若他停下來四處張望，你便讓他歇一歇，然後呼喚他，讓他注意到你和食物；若他表現要吃便繼續餵食；
- melon icon 如果寶寶對食物持續不感興趣，便是吃飽了。

3. 因寶寶每餐的分量不固定而憂慮他吃不飽

我每餐嘅食量都唔同，如果今餐食少咗，我識得自己調節，下餐可能會早啲食，又或者食多啲。只要爸爸媽媽跟住我嘅飽餓反應嚟餵我，就唔使驚我食唔飽啦！



4. 憂慮寶寶飲食不定時

- melon icon 三至四個月大的寶寶都有睡和吃的規律；
- melon icon 一般來說，在日間，寶寶吃飽後，待三至四小時後才需要吃下一餐；
- melon icon 若他不肚餓，而你卻給他吃，可能會打擾他正常的生活規律；
- melon icon 強迫年幼的寶寶在「你」規定的時間進食也會打擾他吃的規律。

避免給寶寶的食物和飲品

我不需要甜味飲品！

1. 含糖的飲品會增加蛀牙的機會

葡萄糖水



葡萄糖水只提供熱量，沒有實際的營養價值，亦無助令寶寶習慣多喝水。

果汁



- 寶寶無需要喝果汁；
- 水果蓉或切成薄片的水果能給寶寶更多的營養素和膳食纖維；
- 即使給一至三歲孩子純果汁，亦應限制每天不多於 120 毫升。

蜜糖



- 蜜糖中可能帶有「肉毒桿菌芽孢」；
- 寶寶的身體未有能力抵抗，因此一歲以下的寶寶不適宜喝蜜糖。



2. 咖啡、茶、能量飲品、汽水等含咖啡因的飲品

3. 甲基汞含量高的魚類

- 包括鯊魚、劍魚、旗魚、吞拿魚（包括大眼、藍鰭、長鰭、黃鰭品種）、大王馬鮫魚、金目鯛、橘棘鯛、波鯈、單帶海緋鯉等。

4. 未經煮熟的食物、未經巴士德消毒的奶製品

5. 引致哽噎的食物

- 細小的食物：如玉米、瓜子、花生；
- 脆口和質感較硬的食物：如糖果、未煮軟的蔬菜；
- 未去骨的魚和肉，以及未去籽的水果。

6. 調味料（如鹽、豉油、雞粉等）



- 常吃濃味的食物會令寶寶較難接受淡味的食物，可能引致揀食擇食；
- 身體長期攝取過多鹽（鈉），會增加寶寶將來患高血壓的風險。

寶寶與食物過敏



食物過敏是指：身體對某些食物不正常的免疫反應。

食物過敏的徵狀

食物過敏的徵狀，可能在進食後數小時內或數天後出現。

數小時內出現的徵狀，較常見的包括：

- 風疹塊（蕁麻疹）、濕疹惡化；
- 眼、舌、臉、嘴和唇腫脹；
- 腹瀉、嘔吐。



眼腫脹

較罕有但嚴重的徵狀包括：

- 呼吸困難、休克。



風疹塊
(蕁麻疹)

©香港大學兒童及青少年科學系

隔一兩天後才出現的反應：濕疹、持續嘔吐、氣喘、便秘、腹部絞痛。

較容易引起過敏反應的食物

牛奶和乳製品、蛋、花生、魚、甲殼類海產、果仁、小麥（如麵包，餅乾）、大豆、燕窩。



寶寶何時可以嘗試這些食物？

- 未足四個月大的寶寶，不應進食固體食物；
- 六個月大寶寶開始進食固體食物，家長可讓他嘗試這些食物；
- 延遲引進或避免吃這些食物，並不能減低寶寶患上異位性皮膚炎（濕疹）或過敏性疾病的病發機會；
- 對於患有嚴重濕疹、食物過敏的寶寶，家長應先諮詢兒科醫生或家庭醫生才引入這些食物。

注意：

- 如懷疑寶寶出現食物過敏的徵狀，家長應諮詢家庭醫生作詳細診斷，並按醫生指示稍後再作嘗試；
- 若徵狀嚴重，須立即到醫院求診；
- 已被確診為對食物過敏的寶寶，必須遵照醫生指示來進食。

6至24個月嬰幼兒健康飲食（起步篇）— 要點重溫

- 到約六個月大，須為寶寶引入固體食物來滿足營養所需；繼續餵哺母乳，讓他持續得到媽媽的免疫抗體保護，同時亦為寶寶和媽媽的健康帶來長遠的好處；
- 未足四個月大的寶寶，進食固體食物容易引致過敏；過早加入固體食物會令寶寶減少吃母乳；
- 從家人的食材中選擇鐵質豐富和多樣化的食物（包括穀物類食物、蔬菜、水果、蛋、肉和魚等）來烹調寶寶的食物；
- 加入新食物時，每次只可讓寶寶嘗試一種新食物，及以少量開始；
- 寶寶需要時間適應新食物，若他把食物吐出來或不願意吃，不要勉強，可於數天後再試；
- 每天給吃母乳的寶寶服用 10 微克的維他命 D 補充劑。

如對嬰幼兒的飲食有任何疑問，請向醫護人員查詢。



如欲獲取更多有關 6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食資料，
請參閱《進展篇（上）》、《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。



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24 小時資訊熱線：2112 9900