

孩子轉用杯飲奶，分量比以前少，怎麼辦？

問：我的孩子十四個月大了，我為他轉用杯子，但他喝奶分量比以前少，怎麼辦？

答：不少家長都分享相似的經驗，初為幼童轉用杯子時，他們用杯喝奶或水的分量比用奶瓶時少了。這情況或會令一些家長疑惑，甚至有些家長為了使孩子維持他們平常的飲奶量而延遲轉用學習杯／杯。但是，家長請先放心，這只是短暫的情況，因為孩子需要學習和適應；當他們熟習用杯子後，他們便會按自己意願飲用杯中的飲料（包括奶），所以不要延遲轉用學習杯。

於適當時間為寶寶進食固體食物和轉用杯子，既可以給他們提供所需營養，亦配合嬰幼兒的口部肌肉發展。及至一歲大，孩子就應轉用杯子；一歲半後，更應該停止使用奶瓶。其實，引進固體食物後，隨着寶寶進食固體的分量和餐數增加，寶寶喝奶的分量便會漸漸減少，這是正常的好現象。從前一天多次「奶餐」的飲食模式已經不再適合一歲以後的幼兒了。幼兒的飲食模式應逐漸趨向似成年人的定時飲食習慣：每天三主餐、及餐與餐之間一至兩餐適當小食。

奶不再是主餐；奶可配合其他食物成為健康飲食的一部分。家長可以於正餐時間或小食時間，為小孩子提供奶作為飲品；亦可把奶加入不同菜式中，例如：早餐可以煮鮮奶麥片、下午茶以一片三文治配奶一杯；或者製作燉奶、鮮奶布甸等。這些都是有助孩子接受不同食物和攝取奶的方法。

奶及奶類製品提供豐富鈣質，有助骨骼、牙齒健康。衛生署建議一歲至五歲幼童每天飲用 360–480 毫升奶以提供大部分鈣質需求。但其實除了奶，奶類製品（例如：芝士、乳酪）、加鈣豆製品（如：豆腐、豆腐乾、加鈣豆漿）、深綠色蔬菜等都同樣含豐富鈣質。隨着孩子長大及喝奶遞減，家長可依據健康飲食原則，日常適當地為孩子提供含豐富鈣質的食物，以確保鈣質吸收。以下是一些可參考的實際建議：

早餐

1. 用牛奶煮麥片
2. 用芝士製作三文治醬（如：雞蛋芝士醬三文治、吞拿魚芝士醬三文治）
3. 牛奶（或以加鈣豆漿代替牛奶）

午餐／晚餐

4. 多食豆腐、豆乾（如：蒸豆腐、以豆腐、豆乾代替部分肉類製作菜式）
5. 深綠色蔬菜（如：菜心粒肉碎炒豆乾，選食白菜、芥蘭）
6. 考慮西式食譜（如：芝士西蘭花、芝士白汁意粉、芝士肉醬）

小食選擇

7. 鮮果配乳酪
8. 豆腐花
9. 牛奶鮮果奶（自家製無添加糖的香蕉奶、士多啤梨奶）
10. 燉鮮奶
11. 果仁入饌（如：芝麻糊、杏仁糊、烱花生等）

