

# 餵養嬰幼兒的要點



階段	純吃奶	過渡期：陸續嘗試和進食各種食物	吃家庭飯餐
年齡	出生至約6個月	約6個月至18-24個月	2歲之後
吃甚麼	<ul style="list-style-type: none"><li>• 首選全吃母乳</li><li>• 若母親未能餵哺母乳，嬰兒配方奶是唯一的選擇</li><li>• 未足4個月的嬰兒不應吃其他食物，避免引發食物過敏</li></ul>	<p><b>奶</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 持續吃母乳</li><li>• 12個月前的嬰兒只吃母乳或配方奶</li><li>• 12個月以上的幼兒，若日常膳食已包含其他多樣化和鐵質豐富的食物，可飲用全脂牛奶</li></ul> <p><b>其他食物</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6個月以後，需要進食鐵質豐富的食物</li><li>• 逐步以多種營養豐富的固體食物替代奶</li><li>• 配合嬰兒口肌發展，家長須逐漸提升食物質感，由幼細至粗糙：<ul style="list-style-type: none"><li>■ 初期應進食幼滑的半固體食物</li><li>■ 到了10個月，大部分的嬰兒能吃剝切細碎的食物</li></ul></li><li>• 陸續進食各樣新食物，12至18個月幼兒的膳食變得更多元化</li><li>• 限制攝取鹽分</li><li>• 避免飲用含糖飲品；果汁的分量亦須限制，每天不應多於120毫升</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 日常膳食包含其他多種多樣的食物，5大食物類別的分量比例均衡</li><li>• 享用家人的飯餐；可按幼兒的需要，先把質感較韌的食物切成較小塊</li><li>• 家長主導每餐供應甚麼食物，應給予幼兒多於一款的食物選擇</li><li>• 奶：<ul style="list-style-type: none"><li>■ 幼兒可繼續吃母乳</li><li>■ 可選低脂奶或加鈣豆奶</li></ul></li><li>• 限制攝取鹽分</li><li>• 家長多提供新鮮蔬菜和水果，少供應果汁</li><li>• 多讓幼兒喝清水，避免提供含糖飲品</li></ul>
吃多少	<ul style="list-style-type: none"><li>• 配合生理需要</li><li>• 由嬰兒作主導</li><li>• 當嬰兒吃飽便要停止餵哺</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 由幼兒作主導，照顧者配合他們「吃飽了」和「肚子餓」的信號來餵食</li><li>• 吃奶的分量：<ul style="list-style-type: none"><li>■ 逐漸減少吃奶的分量和次數，多吃其他固體食物</li><li>■ 9至12個月期間，每天約500至600毫升</li><li>■ 12個月以後，每天約360至480毫升</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 幼兒主導進食的分量</li><li>• 吃奶的分量：每天不多於480毫升</li></ul>
甚麼時候吃	<ul style="list-style-type: none"><li>• 配合生理需要</li><li>• 當嬰兒表現肚餓便給他吃奶</li><li>• 4個月後，嬰兒開始能夠整夜睡覺，不需要夜半吃奶</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一般6至9個月的嬰兒，在夜半再不用吃奶</li><li>• 1歲之後，幼兒定時進食，每天3次正餐，2至3次茶點</li><li>• 進食時間逐漸與家人一致</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 幼兒定時進食，每天應有3次正餐，2至3次茶點；每餐相距最少兩小時</li><li>• 進食時間與家人一致</li></ul>
在甚麼地方吃		<ul style="list-style-type: none"><li>• 幼兒慣常在固定的地方坐著進食</li><li>• 若環境許可，幼兒坐在高餐椅或活動嬰兒餐椅進食</li><li>• 幼兒可專心進食的環境：關上電視，移走玩具或電子產品等令幼兒分心的物件</li><li>• 讓8至9個月以上的嬰兒與家人一起進餐</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 與家人一起進餐</li><li>• 有助專心進食的環境：關上電視，移走玩具或電子產品等令幼兒分心的物件</li></ul>
怎樣吃	<ul style="list-style-type: none"><li>• 嬰兒直接吸吮乳房；如有需要，用匙羹、杯子或奶瓶把擠出的母乳餵哺嬰兒</li><li>• 以奶瓶餵哺嬰兒配方奶</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 由照顧者餵食，同時幼兒拿食物或餐具自行進食</li><li>• 幼兒自行進食里程碑：<ul style="list-style-type: none"><li>■ 8個月 - 能夠自行用手拿著食物放入口中</li><li>■ 12個月後 - 開始用匙羹；能夠使用叉子</li><li>■ 18至24個月 - 能夠運用匙羹自行進食</li></ul></li><li>• 給7至9個月的嬰兒學用訓練杯</li><li>• 在家長及照顧者協助下，幼兒應在12至18個月時停用奶瓶</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 幼兒用杯子和匙羹自行進食，學用筷子；照顧者須從旁看顧</li><li>• 家長訂立用餐規矩，使用適當和有效方法來處理進餐時的問題行為</li></ul>