

# 嬰兒的手指食物

## 6至12個月大

### 為何要給6至12個月大的寶寶吃手指食物？

手指食物是寶寶能輕易拿起來吃的小塊食物。及早讓寶寶試吃手指食物(在開始吃固體食物之後不久)，會有助寶寶適應不同的食物質地，改善協調能力及鼓勵寶寶自己進食。這些是重要的進食技巧。

寶寶主動抓取食物及開始把東西放入口中時，就是準備好可吃手指食物了。如果寶寶到了9個月大還不吃塊狀食物和手指食物，您要跟醫護人員談談。



### 您可採取的步驟

- 1 把寶寶安置在高腳椅上進食。盡可能坐下來一起進食。寶寶進食時切勿任由他無人看管。
- 1 嬰兒出牙前也可吃柔軟的手指食物。他們能用牙床磨碎食物。
- 1 起初進餐可能會是一團糟和緩慢的。這是學習如何進食的一部分。隨著嬰兒長大，他們把食物放入口中的能力會提升。要減少浪費，開始時給寶寶少量食物，然後根據飢餓訊號增加分量。
- 1 水果應去皮，去核並切成小塊。蔬菜要煮至軟稔，或者硬蔬菜要磨碎。
- 1 硬而黏膩的食物可能造成哽噎，因此可免則免。不要給孩子吃這些食物：全果仁或籽仁、堅果粒或籽仁醬、葡萄乾、爆谷(爆玉米花)、冰粒、薯片、口香糖、棉花糖、硬糖果或豆形軟糖。紅蘿蔔、葡萄和熱狗等圓形食物要縱向切為4段，再切成小塊。
- 1 不要用硬的食物(例如生蔬菜條)來作為磨牙食物。寶寶可能咬斷食物，引致哽噎。
- 1 嬰兒到了12個月大時，家人所吃的食物當中有很多是他們都可以吃的。繼續把食物切成小塊，並確保食物是濕潤的。烹調食物時加很少量或甚至不加糖或鹽。
- 1 以下是一些取自《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide)的安全手指食物方面的主意。

### 穀類產品

熟意大利麵食—通心粉、螺絲粉、長通粉；米餅；麥麩片或燕麥圈等穀類食物；薄脆多士(吐司)；印度煎餅或玉米薄餅；切碎的鬆餅；去邊多士(吐司)條(不塗醬或者塗上牛油或人造牛油)

### 蔬菜和水果

去皮成熟水果塊：牛油果、香蕉、桃子、梨子、奇異果、甜瓜或一分為四的葡萄；軟稔熟蔬菜：西蘭花(百加利)、花椰菜(椰菜花)、紅蘿蔔、甜薯或小果南瓜

### 肉類和代替品(寶寶一旦進食各種含豐富鐵質的食物就可以給他吃)

芝士(乾酪)塊；磨碎或切成小粒的經巴氏殺菌芝士(乾酪)

### 肉類和代替品(煮透)

豆腐；碎肉或碎家禽肉；小塊(大小如豌豆)嫩肉或家禽；魚類(除骨並切成薄片)；一分為四的肉丸；蛋塊；小豆(黑豆、白豆)或者切成兩半的較大粒的豆(菜豆)



## 其他資訊來源

[卑詩健康結連檔案\(HealthLinkBC File\) #69c 嬰兒的初始食物\(Baby's First Food\)](#)

營養師服務資訊單張(Dietitian Services Fact Sheets)，可通過郵寄取得(致電8-1-1)，或 [上網](#)：

| [6 - 9個月大嬰兒的食譜\(Recipes for Your Baby \(6 - 9 Months Old\)\)](#)

| [9 - 12個月大嬰兒的食譜\(Recipes for Your Baby \(9 - 12 Months Old\)\)](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

**資訊分發組織：**

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。