



# 给宝宝 喂食

开始给宝宝喂食固体食物  
帮助指南

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

*best start  
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

### 鸣谢

Best Start资源中心在此感谢营养资源中心（Nutrition Resource Centre）和咨询委员会的成员为撰写本资料所贡献的时间和专业知识。

感谢安省公共健康营养专业人士协会（OSNPPH）的成员、营养资源中心（Nutrition Resource Centre）、  
BFI主任评估师Marg La Salle女士（RN、BScN、IBCLC、CCHN(c)）、审阅本资料2016版的内容。



## 目录

宝宝的第一餐	1
添加固体食物	2
怎样开始给宝宝喂食固体食物	4-5
食物过敏	6
六到九个月大的宝宝	7-8
九个月到一岁大的宝宝	9
帮助宝宝健康饮食	10
家庭自制婴儿食物	11
食物安全	12
参考食谱	13
相关资源	末页

## 给宝宝喂食——开始给宝宝喂食固体食物指南

本文件的编写获安大略省政府资助。



# 宝宝的 第一餐

本指南将指导您给六个月到一岁大的宝宝喂食，其中包含有关母乳喂养和给宝宝添加固体食物的信息，希望能帮助解答您相关的问题。

宝宝出生前六个月只需母乳喂养即可。之后可继续喂食母乳两年甚至更久，同时开始给宝宝喂食各种固体食物和液态食物。即使宝宝已经开始食用固体食物，母乳还是会提供许多重要的营养，增强婴儿免疫力。

母乳喂养为宝宝健康提供的保护是婴儿配方奶无法做到的。只要您和宝宝都愿意，母乳喂养可以一直持续下去。对于接受母乳喂养的宝宝来说，并没有年龄上限。母乳喂养的时间越久，您和宝宝获得的益处也越多。

如果您在给宝宝添加固体食物的同时加入了婴儿配方奶，您的产奶量会减少。这可能会导致提早断奶。一旦您中断母乳喂养，再想恢复哺乳就会比较困难，也较难再有充足的奶水喂养您的宝宝。所以如果您正在考虑使用配方奶，请审慎决定。

接受母乳喂养或喝母乳的宝宝需要每天补充维生素D 400IU（10毫克）。在母乳喂养期间要持续给您的宝宝补充维生素D，您可以就何时可停止补充咨询您的医疗保健提供者。宝宝两岁之后，不建议您继续给宝宝补充维生素D。非母乳喂养的宝宝不需要补充，因为配方奶中已经添加了维生素D。



# 开始喂食 固体食物



当您开始给宝宝喂食固体食物时，需要注意宝宝发出的信号，表明是否已经准备好接受固体食物。

### 生长陡增期

您的宝宝会经历若干个生长陡增期。急速生长不代表宝宝已经准备好接受固体食物，认识两者之间的区别很重要。在生长陡增期，您的宝宝有时候可能会看起来比平时更饿。此时请提高母乳喂养的频率。母乳喂养宝宝的频率越高，您的产奶量也越多。急速生长并不是宝宝准备好接受固体食物的标志。开始给宝宝喂食固体食物也不会帮助宝宝在夜间安睡。

### 怎样确定宝宝已经准备好进食固体食物？

当您的宝宝出现下列迹象时，您就可以在继续喂食母乳的同时开始添加固体食物：

- 可以抬起头部并保持稳定
- 可以坐直并前倾
- 当您喂食时会张大嘴巴
- 在吃饱时会让您知道（比如把头转开）
- 可以捡起食物并试着放到嘴里

一开始您的宝宝可能不会接受新的食物。如果他闭起嘴巴或把头转开表示不喜欢一种食物时，您可以过几天再试。尝试不同质地的食物也会有帮助。宝宝不需要等到长牙就可以开始进食固体食物。牙龈的硬度足够咀嚼多种不同质地的食物。

### 什么时候可以开始喂食固体食物？

每个宝宝的情况都是不同的。尽量不要和其他的宝宝进行比较。留心宝宝想要进食固体食物的迹象。开始给宝宝喂食固体食物的时间不要迟于六个月。您的宝宝需要含铁丰富的食物中额外的铁。富含铁元素的食物请查阅第4页。

如果您需要了解有关宝宝何时可以进食固体食物的信息，请咨询您的医疗保健提供者、注册营养师或公共卫生护士。



**请记住，每个健康宝宝的体重、体型和个头都是有差别的。尽量不要把您的宝宝和其他宝宝作比较。只要您的宝宝体重稳定增长，就表明他在健康成长。**

# 怎样 开始喂食 固体食物





不同质地的食物对于帮助宝宝学习咀嚼非常重要。食用糊状食物过久或太迟开始食用块状食物的宝宝，以后在喂食中可能会遇到困难。您还可以在有家长引导下开始给宝宝喂食一些柔软的手指食物。

自出生起，您的宝宝就以母乳为食。六个月大时，母乳仍然是宝宝最重要的食物，但是可以开始添加一些固体食物，尤其是含铁丰富的食物。固体食物会为宝宝提供多样的营养、味道和口感。

给宝宝的第一餐固体食物需要富含铁元素，比如：

- 熟透的肉类或肉类替代品：

- 牛肉
- 鸡肉
- 火鸡
- 羊肉
- 鱼肉
- 猪肉
- 全蛋
- 豆腐
- 豆科植物（豆类、小扁豆、鹰嘴豆）

- 强化铁质的婴儿麦片

- 稻谷类婴儿麦片
- 燕麦婴儿麦片
- 大麦婴儿麦片
- 小麦婴儿麦片
- 混合麦片

### 应该从哪些质地的食物开始？

给宝宝喂食手指食物（适合手抓的食物），以及各种质地柔软的食物，如小块食物、口感幼嫩的食物、切得很碎、糊状、捣烂或磨碎的食物。

当宝宝自己伸手去拿食物，或者看起来想喂自己吃东西时，给他喂一些手指食物，诸如切得很碎、捣烂的熟肉、去骨的鱼肉和禽肉；小片、煮软的蔬菜和水果；香蕉等软糯、熟透的水果；奶酪屑；面包脆皮或吐司等。

您可以尝试这些质地的食物：



切得很碎



磨碎



小块



糊状



捣烂



手指食物

从其他食物组别中添加各种质地的食物也很重要。有关从其他食物组别中添加食物的更多信息，请查阅第7、8页。



最安全的做法是把宝宝放在就餐椅或高脚椅上。请务必系好安全带保证宝宝的安全。在宝宝吃饭时请时刻在旁边陪同、引导。

### 怎样开始喂宝宝吃新的食物？

- 在宝宝开心和饥饿的时候喂食新的食物。
- 在您自己和其他家庭成员就餐时喂宝宝吃饭。
- 让您的宝宝坐直。请务必系好安全带保证宝宝的安全。
- 在宝宝吃饭时请一直在旁边陪同并引导。
- 保持就餐时间的愉悦氛围。您的宝宝吃饱时，会把头转开或紧闭嘴巴。请注意宝宝给您的提示。
- 您可以把少量食物放在小勺的勺尖。用手举着勺子，这样宝宝就能看到食物。然后放一点食物在他的嘴唇上。只有在宝宝张开嘴时才把食物放进嘴里。
- 给宝宝吃切碎、捣烂或食物的碎屑，以及手指食物。让宝宝自己拿起食物并放进嘴里。
- 逐渐给宝宝更多的食物。慢慢开始，并依据宝宝饥饿时的表现和食欲，每天逐渐喂食固体食物三到五次。
- 帮助宝宝学习从敞口的杯子中喝水。自来水即可。宝宝不需要喝果汁。

### 如果宝宝拒绝吃新的食物怎么办？

- 如果第一次喂食时宝宝不接受新的食物，您可以过几天再试。有可能需要试8到10次甚至更多，宝宝才会接受一种新的食物。
  - 将母乳和固体食物混合，这样宝宝就会觉得更加熟悉。
  - 让宝宝用自己的手指或拳头喂自己吃东西。
  - 尝试喂宝宝吃不同温度的食物。
  - 请在您认为宝宝最饿和不疲倦的情况下喂宝宝吃固体食物。





食物  
过敏



## 关于食物过敏我应该了解什么？

有些食物较其他食物更容易引起过敏。许多这类食物同时也富含铁质。在刚开始给宝宝喂食固体食物时，您可以在其中添加常见的食物过敏原。如果您有过敏的家族史，请咨询您的医疗保健提供者。

这里列出了一份可以安全添加在宝宝饮食中最常见的食物过敏原完整列表。



### 常见的食物过敏原

### 部分示例

蛋类	蛋、意大利面
乳制品*	奶酪、酸奶
芥末	芥末、番茄沙司
花生	花生酱
海鲜	鱼类、贝类
芝麻	芝麻酱
大豆	豆腐
坚果	杏仁酱
小麦	麦片、面包

\* 等到宝宝9-12个月大时再添加匀脂乳（乳脂含量3.25%）（请查阅第9页）。

请记住，许多不同食品中都存在过敏原。想了解有关含有过敏原食物的更多信息，或想了解是否有过敏家族史，请咨询您的医疗保健提供者。



当您第一次喂食常见的食物过敏原时，请每天只喂食一种，两天后再喂食另一种食物过敏原。这可以帮助您了解哪一种食物会引起潜在的过敏反应。过敏反应一般会在48小时内出现。您无需等待以喂食所有其他的过敏原食物，但要留心观察过敏反应的迹象。如果您、您的伴侣或兄弟姐妹对某种食物过敏，请向医疗保健提供者寻求建议，以了解如何安全地开始给宝宝喂食固体食物。

过敏反应的表现包括起疹子、呕吐、腹泻或呼吸困难。如果您认为某种食物引发了这些症状，请停止喂食。请咨询您的医疗保健提供者。如果您的宝宝出现呼吸困难，请拨打911。

一旦您的宝宝食用了常见的食物过敏原，比如花生酱，请定期喂食以保持对该食物的耐受性。此类食物中，某些可能会引起窒息，比如花生和坚果。请查阅第12页，了解食物安全和窒息危险的更多信息。





六到九个月  
大的宝宝

## 应该给六到九个月大的宝宝喂食什么？

### 可以尝试的手指食物：

#### 肉类及其替代品

- 切得很碎、绞碎或捣烂的熟肉
- 去骨的鱼肉和鸡肉
- 小块熟鸡蛋
- 煮得很嫩的小粒豆子（黑豆、海军豆）或切成两半、煮得很嫩的大粒豆子（红腰豆）

#### 谷物类：

- 面包脆皮或吐司
- 煮熟的意面
- 小块玉米粉圆饼
- 切碎的松饼
- 圈状的原味麦片

- 宝宝需要铁质以保持健康。应该根据宝宝发出的信号继续喂食母乳，同时每天提供两次或以上富含铁元素的食物，这一点很重要。
- 在添加富含铁质的食物之后，请依任意顺序添加其他食物组别的食物。四种食物组别分别是：蔬菜和水果、谷物、乳制品及其替代品、肉类及其替代品。
- 定期给宝宝喂食固体食物。保持就餐时间的愉悦氛围。让宝宝和全家一起就餐。
- 记住给宝宝喂食各种柔软质地的食物。请查阅第4页，了解更多有关不同质地食物的信息。

### 应该给宝宝喂食哪些肉类及其替代品？

- 继续给宝宝喂食熟透的肉类或肉类替代品，如牛肉、鸡肉、火鸡、羊肉、鱼肉、猪肉、蛋、豆腐和豆科植物。
- 如果煮熟的肉类或肉类替代品太干，可以加一些水、挤出的母乳、汤汁或将蔬菜泥混合其中。将豆腐煮熟并切块、捣碎或做成糊状。将蛋白和蛋黄煮透。
- 给宝宝喂食去骨的鱼肉，如鲑鱼、比目鱼、鳎目鱼、红点鲑鱼、黑线鲑鱼、鳕鱼或鳟鱼。
- 每月给宝宝喂食汞含量高的鱼类不要超过一次。这些鱼包括旗鱼、鲨鱼、新鲜或冷冻的金枪鱼排、枪鱼、橙色大眼澳鲈和玉梭鱼。罐装的长鳍金枪鱼比新鲜的金枪鱼汞含量要低，每周喂食不要超过一次。想了解更多信息，请登录[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php)，查询针对儿童的“鱼肉中汞含量（Mercury in Fish）”。
- 限制或避免给宝宝喂食熟食肉类，比如火腿、熏肠、大红肠、萨拉米香肠或香肠。这些食物含盐量过高，且缺乏必要的营养。同时需要限制或避免给宝宝喂食鱼干，因为鱼干在腌制过程中添加了大量的盐。

### 应该给宝宝喂食哪些种类的谷物食品？

- 继续喂食强化铁质的婴儿麦片，比如稻谷、燕麦、小麦或大麦类。
- 可以在干的麦片中加入母乳，以增强营养。您也可以通过少加母乳让麦片更浓稠。
- 请选择原味的婴儿麦片。加入水果的麦片中含有额外的糖份。
- 如果您因为过敏而想要避免食用乳蛋白，请注意标有“只需添加水”的婴儿麦片，因为当中通常含有配方奶或固体乳制品。请仔细阅读产品标签。
- 不要把麦片放在瓶子里。
- 您还可以给宝宝喂食其他谷物，比如面包脆皮或吐司、松饼、麸片和无糖的圈状麦片。







## 为六到九个月大的宝宝添加其他食物组别的食物

### 可以尝试的手指食物：

#### 蔬菜和水果：

- 经过烹煮、口感柔软的蔬菜和水果
- 软糯、熟透的水果

#### 乳制品及其替代品：

- 切条、磨碎或小块의奶酪
- 原味酸奶



宝宝开始食用富含铁质的食物之后，还需要从其他四个食物组别中摄取营养。请记得每次只添加一种常见的食物过敏原，两天后再添加另一种（参阅第6页）。继续喂食母乳，因为在添加辅食的同时，母乳对大一些的婴幼儿来说仍是很重要的营养来源。

如果出于个人或文化原因，您选择不给宝宝喂食某种特定食物或某些特定的食物类别，请与您的医疗保健提供者或注册营养师联系，以确定宝宝的饮食均衡。

### 我该给宝宝喂食什么蔬菜和水果？

- 您可以给宝宝喂食任何您的家庭所食用的水果或蔬菜，包括南瓜、豌豆、红薯、四季豆或黄豆角、苹果、桃子、梨、杏、李子、牛油果和香蕉。
- 在食用前请将新鲜的蔬菜和水果洗净、去皮。
- 请给您的宝宝食用捣烂或小块の经过烹煮的蔬菜和水果。您可以将香蕉、木瓜、牛油果、芒果、甜瓜和罐装水果捣碎或纵向切开，无需加工。
- 如果您要使用市售的婴儿水果，请避免“水果甜点”，因为其中含糖量很高。
- 市售的蔬菜和肉类混合餐食相较罐装的单一品种食物，营养成分更少。如果您要使用此类食品，应在宝宝的餐食中添加肉类或肉类替代品和蔬菜。

### 我该给宝宝喂食什么种类的乳制品及其替代品？

- 宝宝六个月大时可以喂食诸如奶酪和原味酸奶一类的乳制品。
- 请避免脱脂、乳脂含量1%和2%的乳制品，以及使用了蜂蜜或人工甜味剂调味的乳制品。
- 只有在宝宝9至12个月大、并且食用多种富含铁质食品的情况下才可以开始喂食匀脂乳（乳脂含量3.25%）。宝宝9至12个月大以前不要喂食牛奶，因为其中的营养含量不足，不应作为主要的乳制品来源。
- 不要给宝宝饮用大豆、杏仁、稻米、椰子或用其他植物制作的乳饮料。其中的营养含量不足以满足宝宝生长和发育的需要。

### 水和其他饮料呢？

- 母乳可以满足宝宝的所有需要。如果想给宝宝饮用水的话，可以将自来水或瓶装水装在敞口的杯子里。一开始宝宝会需要帮助，但这样做有助于宝宝学着从敞口杯中喝水。不要给宝宝饮用蒸馏、碳酸或矿物质水。
- 宝宝不需要喝果汁。应该经常给宝宝吃水果，而不是喝果汁。如果决定给宝宝喝果汁，每天限量半杯（125毫升）100%的纯果汁。果汁中不用加水。
- 不要给宝宝饮用草药茶、运动饮料或含有咖啡因的饮料，其中包括咖啡、茶、热可可、软饮料或功能饮料。

# 九个月到一 岁大的宝宝

随着宝宝长大，继续母乳  
喂养，同时增加食物的种  
类和口感。



## 食物组别小贴士

让宝宝用自己的双手或婴儿汤匙吃东西。在吃饭前确保他的双手是干净的。

- 做好打扫的准备！把餐桌弄得一团糟是宝宝学习进食必经的一部分。
- 根据宝宝的食欲，您可以每天喂食3份大份量的餐食（正餐）和1-2份小份量的餐食（点心）。

蔬菜和水果	请给宝宝喂食柔软、经过烹煮的蔬菜，并切成长条或容易入口的小块。
	请给宝宝喂食软糯、熟透的水果小块，比如香蕉、桃子、猕猴桃和哈密瓜。
谷物类产品	强化铁质的婴儿麦片是铁元素的理想来源。对于不想吃婴儿麦片的宝宝来说，您可以尝试强化铁质的原味圈状麦片。
	可以给宝宝吃的手指食物包括小块面包圈、干的吐司条、米饭、薄饼、面条、煮熟的意面、薄干面饼和不加盐的脆饼。
乳制品及其替代品	坚持母乳喂养直至宝宝两岁或更大。只要您和宝宝都有意愿，母乳喂养可以一直持续下去。母乳中含有宝宝需要的所有营养，可以作为主要的乳制品来源。宝宝不需要其他的液态奶。
	宝宝每天在食用各种强化铁质的食品时，除了母乳，您还可以给宝宝饮用匀脂乳（乳脂含量3.25%）。前提是宝宝已经九个月到一岁大。可以用敞口的杯子装牛奶。
	不要给宝宝饮用脱脂奶、乳脂含量1%和2%的牛奶以及低脂乳制品。宝宝大脑的发育需要脂肪。
	不要将大豆、杏仁、稻米、椰子或其他植物制作的饮料作为宝宝主要的乳制品来源。其中的营养含量不足以满足宝宝生长和发育的需要。
	切勿给宝宝饮用未经巴氏杀菌的牛奶。
	继续给宝宝食用原味酸奶、软干酪和小块的奶酪或条状的奶酪。选择全脂类产品，而不是乳脂含量2%或更低的乳制品
肉类及其替代品	给宝宝喂食适合入口的小块嫩肉、煮熟的豆子、汞含量较低的鱼，以及豆腐。
	可以尝试豆子和豆腐等肉类替代品。即使宝宝愿意吃肉也可以尝试这些肉类替代品。可以尝试在肉类或肉类替代品中加入红薯或南瓜，以丰富食物的口味和质地。
	给宝宝吃煮熟的全蛋（比如水煮蛋、切碎的鸡蛋、炒鸡蛋）。
	可以在吐司或脆饼干上涂上薄薄一层花生酱或其他坚果酱。
一岁前，宝宝应该从各个食物类别中广泛摄取营养，并从敞口的杯子中饮用液体。宝宝可以在母乳喂养结束后直接用敞口杯子喝液态奶，无需过渡。	





帮助宝宝  
健康饮食

如果您对宝宝的进食有问题或疑虑，请咨询您的医疗保健提供者或注册营养师。

### 您和宝宝的任务：

当开始喂食固体食物时，您应该负责：

- 给您的宝宝吃什么
- 何时喂宝宝进食
- 在哪里给宝宝喂食

相信您的宝宝可以自己决定：

- 吃多少
- 是否要吃
- 怎样吃（用勺子还是手指）

### 为了帮助宝宝健康饮食，请参考下列小贴士：

- 在全家就餐时，把宝宝带到餐桌上加入大家。宝宝会通过观察别人学习。
- 保持就餐时间的愉悦。家庭就餐时间应该放松而开心。
- 遵循健康的饮食习惯，给孩子树立良好的榜样。
- 在宝宝吃饭时一直陪同、引导。
- 让宝宝自己吃东西。把周围搞得一团糟也是学习进食的一部分。
- 留心宝宝饥饿和吃饱时的信号。宝宝每天进食的分量有所不同是正常的。
- 让宝宝自己决定吃多少。宝宝偶尔拒绝一到两餐是正常的。
- 不要强迫宝宝吃过多食物，不要硬把食物塞到宝宝嘴里。
- 在宝宝看起来很饿时，给他吃想吃的分量。
- 对喂食新食物要耐心。您可能需要在不同的时间多次尝试喂食新食物。
- 移除分散注意力的东西，比如玩具和电子屏幕。
- 不要用食物进行奖励和惩罚。避免孩子将食物和特定行为联系起来。



# 家庭自制 婴儿食物





为宝宝准备食物是一个让宝宝享受您所喜欢的健康食品的好方法。您不需要准备特殊的设备。为宝宝准备食物还可以：

- 省钱。
- 让宝宝尝试更多种类的食物、以及更多与您的文化背景相关的食物。
- 帮助宝宝适应不同的口感和味道。
- 让宝宝和全家人吃一样的食物。

### 怎样为宝宝准备食物？

为宝宝准备食物，可以使用刀子、食物搅拌机、婴儿食品研磨机、筛子和汤匙、土豆捣碎器或叉子。准备食物前要洗净双手。使用清洁的餐具和烹饪用具。各种不同的食物可以帮助宝宝接触不同的味道。

您不需要添加糖、盐、人造黄油或黄油。可以依据您的喜好添加香料。

下表列出了怎样准备不同类型的食物：

### 食物

### 准备方法

蔬菜和水果	<p>将新鲜的蔬菜或水果洗净、去皮、去核和/或去籽，并切片；您还可以使用冷冻蔬菜或水果。</p> <p>将蔬菜或水果放入少量沸水中，烹煮至口感软嫩。</p> <p>沥干，将烹煮过的水保存下来。</p> <p>纵向切片，改变食物质地或依需要使用少量的烹煮用水。</p> <p>可以将熟透、软糯的水果（香蕉、芒果、牛油果）和罐装水果（用水罐装）纵向切片、搅拌、磨碎、剁碎或捣烂，无需烹煮。</p>
肉类和鱼类	<p>将一块肉或鱼放到煮锅里，加少量水。煮至沸腾，把火调小，然后煨炖。继续烹煮至肉可以轻易从骨头上剥离、或者鱼肉用叉子可以轻易剥落成薄片的程度。您也可以炙烤、烘烤或煎烧肉类和鱼类。</p> <p>去除骨头、肉皮，剔除脂肪。将肉和鱼肉薄片切成小块。</p> <p>加烹煮用水搅拌或储存。</p>
肉类替代品	<p>将诸如豆子、小扁豆和鹰嘴豆等豆科植物依照包装说明进行烹煮。罐装的豆类需要淘洗干净。将鸡蛋烹煮至全熟。使用原味豆腐。</p> <p>加入少量水，或者用叉子捣烂。</p>

请记住给宝宝喂食各种质地柔软的食物，如捣烂、切碎、绞碎、糊状、小块、磨碎和煮软的食物。请至第4页查阅更多有关不同食物质地的信息。

有关制作婴儿食物的更多信息，请联系您当地的公共卫生单位或访问安省健康饮食机构EatRight Ontario的网站 ([www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca))。您还可以登录[www.york.ca/feedingkids](http://www.york.ca/feedingkids)，观看有关制作婴儿食物的一段视频。



食物  
安全



不要直接用婴儿食品  
的瓶子或容器给  
宝宝进行喂食，除  
非您要给宝宝喂食  
全部内容物。

## 怎样保证宝宝的食物安全？

- 新鲜制作的婴儿食品或者已经开封的罐装市售婴儿食品必须即刻食用。您也可以将其装在有盖子的容器中，在冰箱里储存两天。
- 您可以将婴儿食品置于冰箱冷冻室内储存两个月，或者放在深冻冰箱中储存六个月。
- 请确认罐装市售婴儿食品的封口完好无破损。当打开包装时应有砰的一声。
- 检查市售婴儿食品包装上的“最佳保质期”。a
- 把要喂给宝宝的食物倒入碗中。请将任何已经接触到婴儿唾液的食物扔掉。
- 如要解冻生的肉、禽肉、鱼和海鲜，请使用：
  - 冰箱
  - 微波炉
  - 浸入冷水中的容器或密封袋
- 使用微波炉解冻后应立即进行烹煮
- 不推荐将解冻后的食物再次冷冻
- 易腐败的食物放置时间应不长于：
  - 夏天户外活动中，1小时
  - 室温下，2小时

## 怎样保证宝宝的安全？

- 婴儿很容易窒息。在宝宝吃饭时请一直陪同并引导。
- 留意宝宝饥饿时的信号（参阅第10页）
- 根据宝宝饥饿时的表现和发育情况提供不同质地的食物和手指食物。留意可能会导致窒息的食物，比如坚果、爆米花、整粒的葡萄和硬质蔬菜。
- 给宝宝喂食健康的鱼类、肉类及其替代品。请参阅第7页。
- 给宝宝吃汞含量低的鱼类，比如鲑鱼、红点鲑鱼或鳟鱼。新鲜或冷冻的金枪鱼、鲨鱼、旗鱼、枪鱼、橙色大眼澳鲈和玉梭鱼通常汞含量都较高。这些鱼每月喂食次数不要超过一次。罐装的长鳍金枪鱼每周喂食次数不要超过一次。
- 为防止沙门氏菌中毒，不要给宝宝吃含有生蛋的食物（如家庭制作的蛋黄酱、酱料和调料、家庭自制的冰淇淋）、生的或者没煮熟的肉、未经巴氏杀菌的牛奶或乳制品。
- 为防止婴儿肉毒杆菌中毒（食物中毒），在宝宝一岁前请不要给宝宝喂食蜂蜜或任何含有蜂蜜的食品。





参考  
食谱

- 开始喂食固体食物后，根据宝宝的反应和表现继续进行母乳喂养。
- 可以在宝宝进食固体食物之前或之后喂食母乳。
- 这里列出的食谱只作参考。您可以根据自身情况和宝宝的反应及表现进行决定。
- 每个宝宝的情况都有所不同。相信您的宝宝知道自己要吃多少。

**一天中时段**      **6个月**                      **6-9个月**                      **9-12个月**

清晨	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳
上午	母乳喂养/母乳 用母乳或水混合的强化铁质 婴儿麦片	母乳喂养/母乳 用母乳或水混合的强化铁质婴儿麦片 水果泥	母乳喂养/母乳 用母乳或水混合的强化铁质婴儿麦片 软糯的水果
点心	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳 小块的吐司、面包、脆饼干、薄饼或皮塔饼	母乳喂养/母乳或盛于敞口杯中的匀脂乳 无糖的干燥麦片
中午	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳 蔬菜泥 无调味、捣烂或剁碎的肉类或肉类替代品* 磨碎的奶酪	母乳喂养/母乳或盛于敞口杯中的匀脂乳 剁碎的肉类或肉类替代品* 煮熟的意面或米饭 剁碎的蔬菜 软糯的水果
点心	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳	全麦和水果松饼 奶酪块
晚上	母乳喂养/母乳 无调味的糊状或捣烂的肉类或 肉类替代品 用母乳或水混合的强化铁质 婴儿麦片	母乳喂养/母乳 无调味、捣烂或剁碎的肉类或肉类替代品* 蔬菜泥或水果泥 用母乳或水混合的强化铁质婴儿麦片	母乳喂养/母乳或盛于敞口杯中的匀脂乳 剁碎的肉类或肉类替代品* 煮熟的意面或米饭 剁碎的蔬菜 软糯的水果和/或原味酸奶
点心	母乳喂养/母乳	母乳喂养/母乳 小块的全麦吐司、面包圈、小圆面包、皮塔 饼、薄饼或圆盘烤饼	母乳喂养/母乳或盛于敞口杯中的匀脂乳 小块的全麦吐司、面包圈、小圆面包、皮塔饼、薄饼或圆盘 烤饼，或无糖干燥麦片

\* 肉类替代品包括鱼类、煮熟的豆科植物、豆类和小扁豆、豆腐和鸡蛋。

查看更多参考食谱：

- 安省健康饮食机构 EatRight Ontario  
[www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx)
- Healthy Canadians [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)



### 您有问题吗?

请联系安省健康饮食机构  
**EatRight Ontario**, 注册  
营养师或公共卫生护士。

## 相关资源

您当地的公共卫生部门

注册营养师或公共卫生护士将为您提供信息和帮助:

请拨打 1-800-267-8097 或者登陆

[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

加拿大营养师协会 (**Dietitians of Canada**)

有关食品和营养的信息, 请拨打免费电话 1-877-510-5102 或者登陆

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

安省健康饮食机构 **EatRight Ontario**

免费与注册营养师通话:

请拨打1-877-510-510-2 或者登陆 [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

您当地的安大略省早教中心

获取有关婴幼儿及其家庭计划和服务的信息, 并与早教专家、社区中的其他父母和看护人员交流:

[www.todayfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/](http://www.todayfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/)

在宝宝出生的第一年给他/她喂食, 加拿大儿科协会 (Canadian Paediatric Society):

[www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding\\_your\\_baby\\_in\\_the\\_first\\_year](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year)

婴儿营养——为您的宝宝明智规划:

[www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Best Start资源中心是加拿大健康促进机构Health Nexus  
([www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)) 主办的一个项目。