

餵養華人和越南人社區的嬰兒及學步兒

這些建議是按據2020-2025年度美國人飲食指南第2章(2020-2025 *Dietary Guidelines for Americans Chapter 2*) 而專為越南和華人家庭編制。



這些建議是按據2020-2025年度美國人飲食指南第2章(2020-2025 Dietary Guidelines for Americans Chapter 2)而專為越南和華人家庭編制。

由出生到兩歲期間對孩子是專注營養和飲食習慣、令他們健康地成長和發育的重要時間。因為這年齡的孩子學會每次只吃少量食物，所以每一口都至關重要。

1 出生後頭6個，只餵寶寶吃人奶

寶寶出生後，餵哺人奶最少兩年，如果想繼續，可以餵得更長時間。

如果不可能全餵人奶，在寶寶出生後第一年之內用鐵質強化的商業嬰兒配方奶補充或餵食。

2 寶寶出生後，給寶寶服用維生素D補充劑

全餵或部份餵人奶的嬰兒在出生後不久就需要每日接受400 IU的維生素D補充劑。

全餵嬰兒配方奶的嬰兒不需要維生素D補充劑。

3 寶寶大約6個月大的時候，為寶寶引進合年齡、營養豐富的輔食以補充餵人奶或嬰兒配方奶。

有些嬰兒在6個月大之前就呈現一些發育跡象表示他們可以吃其他食物了，但不宜在4個月大之前引進輔食。

4 可能引起過敏反應的食物可以與其他輔食一起給嬰兒引進。

過敏原包括：



花生



蛋



牛奶製品



堅果



麥



甲殼類海產



蝦蟹



魚

在嬰兒第一年引進含有花生的食物以減少嬰兒對花生產生過敏的風險。對患嚴重濕疹、蛋過敏、或兩者都有的嬰兒，早於4至6月大的時候，就應引進適合年齡、含有花生的食物，以減少產生花生過敏的風險。

注意：給孩子吃含有花生食物之前，先向嬰兒的醫生查詢。他們可以幫您確定是否應該引入花生以及最安全的引進方法。

注意：牛奶只可以在12個月或以後才引進。



5 鼓勵嬰兒和學步兒從各組裡吃多樣食物，包括家庭中傳統食物。

應鼓勵吃到各組中的食物以獲取充足的營養、促進接受健康的食物、並朝着健康飲食習慣的方向設定食用量。

嬰兒可能要接觸過8至10次才接受一樣新食物。重複接觸某樣食物增加嬰兒接受它的可能性。

許多華人和越南人家庭以「全家共餐」的形式一起用餐，通常每人有自己的飯碗、共享擺在桌子中央的各盤菜餚。設置餐桌的時候，供食用各組食物煮製的菜式：

蛋白質食物包括：肉類、家禽、蛋、海產、堅果、果仁、和黃豆製品。蛋白質食物是鐵質、鋅、蛋白質、膽鹼和長鏈多不飽和脂肪酸的重要來源。



豆腐



三文魚(鮭魚)



雞



牛肉



蛋



蝦

蔬菜水果：尤其那些豐富鉀質、維生素A和維生素C的蔬果。



香蕉



橙



蘋果



芒果



紅蘿蔔



菠菜



綠花菜



西蘭花



小白菜



捲心菜

奶製品：在嬰兒12個月大之前，家人可以給寶寶引進酸乳酪(優格)、乳酪(芝士)、包括黃豆做的酸乳酪。



酸乳酪
(優格)



乳酪
(芝士)



黃豆做的
酸乳酪

注意：在12個月大之前，不宜給嬰兒吃牛奶或強化黃豆飲品代替母乳或嬰兒配方奶。

第二年的時候，可以給孩子奶製品包括純牛奶或維生素D強化牛奶、酸乳酪、乳酪、強化黃豆飲品、和黃豆製酸乳酪(沒加糖)，因為它們供應豐富的鈣質、鉀質、和維生素D。

不宜給孩子「下一步」配方奶或「學步兒」配方奶(兒童配方奶)，因為沒有明確的必要用這些產品而且它們通常含有額外糖份。

穀類 燕麥、薏苡仁(薏米)、雜糧麵包、米片、糙米、紫米、蕎麥麵。最好用全穀、和鐵質強化的嬰兒穀片



燕麥



薏苡仁(薏米)



雜糧麵包



米片



糙米



紫米



蕎麥麵



6 包有富含鐵與鋅食物

富含鐵質的食物：牛、豬、雞、蝦、豆、內臟肉。
鐵質強化的嬰兒穀片，例如米片。



牛



豬



雞



蝦



豆



內臟肉

鐵質幫助神經系統的發育和免疫的功能。

嬰兒通常生來具有足夠6個月的鐵質。但是到了6個月大的時候，人奶以外，嬰兒還需要外來資源的鐵質。

富含鋅的食物 牛、雞、蝦、豆、內臟肉。鋅強化的嬰兒穀片



牛



雞



蝦



豆



內臟肉



嬰兒穀片

鋅幫助生長和免疫功能。



7 避免加了糖的食物和飲料。

輔食必須含有高度營養而必須不含來自添加糖份的額外熱量。

不推薦給兩歲以下的兒童食用低或零熱量的甜味劑。

如果年幼時嚐到甜食，嬰兒和幼童可能會變得偏愛過甜的食物，因為口味偏好自小養成。

不應給兩歲以下的孩子喝含糖的甜飲料(普通汽水、不是100%果汁的果味飲品、運動飲料、或用糖加水的水)。

標註為水果飲料或果味飲料含有添加糖，與100%果汁不一樣

例如：酷愛甜飲Kool Aid、果倍爽Capri Sun、佳得樂Gatorade、雪碧Sprite、彈珠汽水Ramune、可爾必思Calpico、養樂多Yakult

引進輔食的時候，每次可以給嬰兒喝少量含氟的純飲用水(最多每天不超過4至8盎司)。等到孩子1歲以後，可以逐漸增加含氟的純飲用水，以滿足孩子水份和氟的需求。





8 限制含比較大量鈉質的食物和飲料。

偏好鹹食的口味可自幼養成。

大量鈉質存在鹹味零食、商業產的學步兒食品、和加工肉食。

例如：罐頭午餐肉Spam、醬油、魚露、加味料的即食麵（方便麵）。

改用：不加鹽煮肉、低鈉罐頭午餐肉、低鈉醬油、用水沖淡醬油和魚露。

選用新鮮食物、低鈉的冰凍食物、低鈉或無鹽的罐頭食物。

9 嬰兒斷吃人奶或配方奶期間，幫嬰兒漸轉到健康飲食方式。

健康飲食方式包括各樣營養豐富的水果、蔬菜、五穀、蛋白質食物、奶製品和油脂。

孩子第二年的時候，我們鼓勵繼續餵人奶，但不再推薦餵嬰兒配方奶。一般適合年齡的食物和飲料應能滿足熱量和營養素的需求。

對繼續吃人奶的學步兒，健康飲食方式應有營養豐富輔食和飲料的相同組合。



孩子餓或飽的跡象

由出生到5個月大

孩子可能餓了如果他或她：

- 手放近口邊。
- 頭轉向乳房或奶瓶。
- 嘟起嘴唇、咂嘴發出嘖嘖聲、或舔嘴唇。
- 手緊握着。

孩子可能飽了如果他或她：

- 閉上嘴巴。
- 頭轉離乳房或奶瓶。
- 手放鬆。

10 餵食時應考慮到：

實行回應餵食方式

回應餵食方式強調識別孩子餓和飽的表示、從而做出適當的回應。這樣餵食幫孩子學到自我調節他們的食量，建立健康飲食習慣。

預防哽噎

應給嬰兒和學步兒吃適合年齡和發育狀況的食物以預防哽噎。

可能引致哽噎的食物：熱狗、糖塊、堅果和果仁、生紅蘿蔔、整顆葡萄、爆玉米花、大口的花生醬。

切勿把嬰兒穀片、米飯、或其他固體食物放在奶瓶內餵給孩子。

進餐的時候，孩子應在高腳椅裡坐起來、或在其他安全有人看守的地方坐起來，並且要有成人在旁看管。

6至23個月大

孩子可能餓了如果他或她：

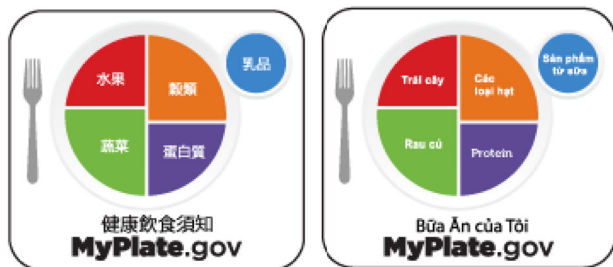
- 伸手要拿到或指向食物。
- 有勺子或食物送到面前就張大嘴巴。
- 看到食物的時候就興奮。
- 用手勢或發出聲音讓您知道他或她仍然餓。

孩子可能飽了如果他或她：

- 把食物推開。
- 給他或她食物的時候，會閉上嘴巴。
- 頭轉離食物。
- 用手勢或發出聲音讓您知道他或她飽了。



要知道更多資訊，請瀏覽MyPlate(我的餐盤)



*資源：

貯存和處理人奶：

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

怎樣開調和貯存嬰兒配方奶粉：

<https://www.cdc.gov/nutrition/downloads/prepare-store-powered-infant-formula-508.pdf>

減少哽噎的風險：

<https://wicworks.fns.usda.gov/resources/reducing-risk-choking-young-children-mealtimes>

這本手冊是洛杉磯母乳育嬰聯會、亞太裔母乳推動小組與國家縣市衛生專員協會(NACCHO)聯合製作。經費是由隸屬於美國疾病控制與預防中心(CDC)的營養、體力活動及肥胖症預防部門，透過的「用連續性照顧服務減低母乳育嬰的差距」方案所提供，撥款項號碼：5 NU38OT000306-03-00。本手冊的觀點不一定代表美國疾病控制與預防中心的觀點。



食譜 1

蔬菜豆腐餅配蘸汁

份量：

做24個豆腐小餅

預備時間：15分鐘

烹煮時間：20分鐘

全部時間：35分鐘

菜式系屬：亞洲、越式

用料：

豆腐餅：

- 14盎司硬豆腐
- 1至2根蔥，切粒
- 1個紅蘿蔔，切碎或刨碎
- 2瓣蒜頭，剝碎成蒜泥
- 油(例如橄欖油、鱈梨油、或麻油)
- 3至4湯匙粟粉

魚露蘸汁：

- 1湯匙魚露
- 1湯匙鮮搾青檸或檸檬汁
- 3湯匙水

酸醋醬油汁：

- 2湯匙低鈉醬油
- 2湯匙醋
- 1湯匙麻油



做法：

豆腐做法：

- 將整塊豆腐從包裝裡取出放在砧板上、或烤盆、或盛器中。用紙巾放在豆腐面上、用手輕輕按壓豆腐，或用盤底將豆腐裡的水份壓除。
- 把除去水份的豆腐放入大碗中，用叉子或手搗碎。
- 將紅蘿蔔粒、蔥粒、和蒜泥加入碎豆腐裡，再加入粟粉。如不夠厚實，可加多些粟粉。
- 將拌和的豆腐做成餅。
- 用煎鍋燒熱油。油熱後，即把豆腐餅下鍋、用中火煎5分鐘或至豆腐餅呈金黃色。翻轉煎另一邊。

魚露蘸汁做法：

- 魚露放在一小碗內。
- 加入少量鮮搾青檸或檸檬汁和水，可以隨您喜好加多些。

酸醋醬油：

- 把醬油、醋、和麻油放在一小碗裡拌勻。



食譜 2

微波爐蒸蛋

份量：

1至2份 (嬰兒和學步兒)

預備時間(蛋的部份)：2分鐘

煮製時間(蛋的部份)：2分鐘

全部時間(蛋的部份)：2分鐘

菜式系屬：亞洲、中式

用料：

- 一隻蛋
- 4盎司低鈉清雞湯
- 一扎蔥，切粒
- 半茶匙麻油
- 2湯匙選用的蔬菜：菇類、紅蘿蔔、青豆仁、菠菜 (可免)
- 2湯匙選用的蛋白質：剝碎雞肉、剝碎豬肉、豆腐(可免)
- 橄欖油(用來炒肉)



做法：

煮肉：

- *如果您想在蛋裡加上碎肉，跟隨這些步驟先將肉煮熟：
- 用平底煎鍋 (鑊) 以中火燒熱橄欖油。
- 用鍋剷將碎肉放進煎鍋裡。掰開碎肉、煎至肉呈棕黃色。

煮蛋：

- 蛋和清雞湯放在一安全用於微波爐的碗內。
- 將蛋打散到蛋液和清湯混合均勻。
- 加入預先煮熟的碎肉、豆腐、菇、和蔬菜(可免)。
- 注意：全部的食材只可以裝到半碗，因為蒸熟後的蛋會漲高。
- 用一紙巾蓋着碗。
- 微波爐調為半功率或大約700瓦。蛋在微波爐裡蒸1分半鐘至2分鐘，或蒸到蛋中心僅僅熟，稍搖動它就輕微地抖動。因為每個微波爐都不一樣，如果蛋仍然水汪汪，以30秒漸次加長蒸煮的時間。熟了的蒸蛋置旁1至2分鐘讓餘熱完成蒸製。
- 撒下蔥和芝麻油在蒸蛋上、待涼後供吃。
- 趣味提示：用蔥做笑面或裝飾蒸蛋！

