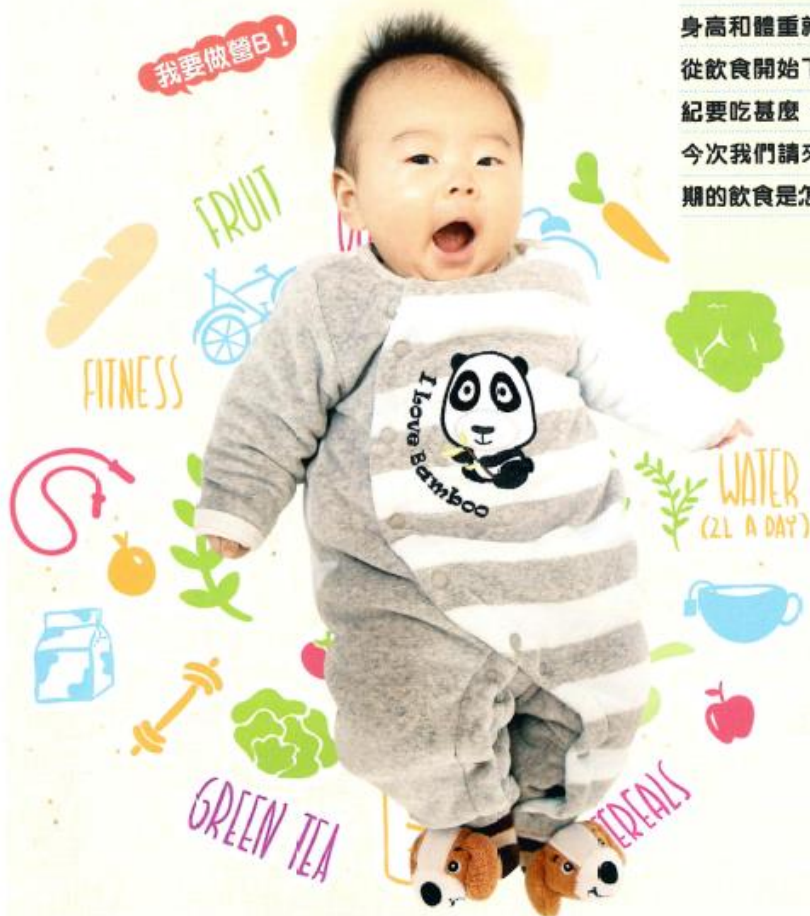




做個有營BB!

我要做營B!



初生嬰兒的成長速度驚人，每每於眨眼的瞬間，身高和體重就有巨大變化。想寶寶健康地成長，就要從飲食開始下手，但新手爸媽未必熟知寶寶在甚麼年紀要吃甚麼，又要吸取甚麼營養。現在不用憂愁了！今次我們請來營養師，為孕媽媽介紹一下嬰兒不同時期的飲食是怎樣的。

第1階段： 母乳 / 配方奶粉 (0-6個月)

說到初生BB的飲食，當然就是喝奶了。眾所周知，寶寶通常只會喝配方奶粉或母乳，不能喝牛奶，因為牛奶所含的營養素不太適合寶寶，當中所含的鐵質不豐富，而寶寶的腎臟又未發展成熟，因此營養師林潤梅建議這個時期的寶寶要喝母乳。同時，母乳裏含大量脂肪，因此這個時期的寶寶，有近一半以上的能量來源都是來自脂肪，其後才慢慢減少使用脂肪作能量來源。

第2階段： 蓉狀固體食物 (6-8個月)

到了寶寶六個月大時，母乳的營養素已不足以應付寶寶的成長需求。因此，林潤梅建議這個歲數的寶寶可以開始吃米糊，而加入了鐵質的米糊才能迎合寶寶所需營養。因此，爸媽可以將蔬菜、水果、蛋黃和雞肉等肉類攪碎成蓉加入米糊，以補充寶寶所需的營養，以令寶寶較易吸收。林潤梅提醒爸媽可以慢慢引入新食品，由小茶匙開始再慢慢增加份量，而每吃一種新食物都要觀察寶寶會否出現過敏反應後才試另一種，因為有些小孩容易有濕疹或敏感。

第3階段： 剪成細碎固體食物 (8-12個月)



待寶寶習慣進食後，給他們吃的食物就可以不用弄得那麼稀，家長可按他們的咀嚼能力，循序漸進改變食物的質感，由稀至稠。此外，有研究指初生嬰兒對任何食物都持開放性，而到了他們一歲半或兩歲時自主性增多，就會開始拒絕吃不喜歡的食物。因此，BB在一歲前可多嘗試不同種類和味道的食品，不要只給他們喜歡吃的，就能減少BB偏食的問題。



避免進食的食物

BB應該多試不同的食物，但同時亦有很多要避免進食的食物。林潤梅指，寶寶在一歲前不應吃蜜糖，因為他們抵抗力弱，而蜜糖裏含肉毒桿菌芽胞，會令他們患病。另外，家長亦應避免讓嬰兒喝果汁和葡萄糖水，如果BB常常喝甜的飲品，就會令他們喜歡喝甜多於喝水。根據指引，家長每天最多給嬰兒喝120毫升的果汁，飲用時亦要加水稀

釋，而鮮榨果汁會較坊間買到的果汁好，榨汁後立即讓寶寶喝就可以減少飲品中維他命C的流失。而果仁、掙子乾、糖果和未經煮溶的蘋果等容易引起嬰兒窒息，家長亦要注意。至於雞粉及豉油等調味料，在寶寶一歲前亦不要加入食物中，避免他們因習慣吃有味的食物而變得揀飲擇食，而過多鹽份對寶寶的腎臟亦有不良影響，增加其將來患高血壓的風險。

嬰兒重要營養

寶寶成長需要均衡飲食，以吸取他們成長所需營養，家長在準備BB的食物時，可注意以下要點：

1

林潤梅指，在寶寶開始吃固體食物後，他們每一餐都要有五穀類以吸取碳水化合物(飯、米飯、粥、麩、薯仔)和蛋白質(肉、魚、雞蛋、豆)，以獲取一天中所需的能量。



7

最後，維他命D也是需要吸入的營養，否則可能影響骨骼柔軟甚至會令其變形，亦有潛在可能會導致過敏性疾和呼吸道疾病。媽媽可讓寶寶吃肝臟、蛋黃和深海魚(三文魚、沙甸魚)，甚至讓寶寶曬太陽以獲取維他命D。



2

雞蛋是每餐的好選擇，因為其容易壓碎，而且蛋黃含豐富營養素，例如維他命D和鐵質。



3

肉類方面，家長不一定要選很瘦的肉，因為BB可以吸取較多脂肪作能量。因此，當餐點沒有脂肪成份時，家長也可以加少鹽油，但鹽和糖就不要加。

4

礦物質如鐵質、鋅質對嬰兒的發展則尤為重要，嬰兒可以從蛋黃、深綠色蔬菜和動物的肝臟中獲取，而以動物作礦物質的營養來源的話，寶寶可以吸收得較好。



5

林潤梅表示，缺乏鐵質的BB心智發展會受影響，而長期缺鐵的話，寶寶的語言能力、專注力和認知能力都會受損。



6

另外，給寶寶吃素食者要留意他們會否缺乏鋅質，因為缺少鋅質會導致寶寶食慾不振和抵抗力下降。鋅質的食物來源主要為紅肉(牛、豬肉)、肝臟，其次為豆類、果仁 and 全穀物食品等。



媽媽我肚餓啦！



小B飲食Q&A

教吓我點食飯會開心啲啦!

Q1 準備BB的餐點需要用甚麼用具?

A 首先需要濾網，用以過濾蔬菜的渣。然後需要篩子，令食物質感更幼細，寶寶較易進食。而在寶寶最初期吃固體食物時，則可以準備一個刨，用以將水果和瓜類弄成蓉狀。而市面上亦有推出一些有坑紋的碟子，可用來壓碎魚類、豆腐等。另外就是剪刀和攪拌機等。



Q2 BB是飽是餓容易分辨嗎?

A 其實BB想吃東西時，眼睛會不斷眨着，還沒給他們吃已經張開口。若果他們不斷搖頭，遞食物給他們又會捂着嘴巴，就不用再給食物他們吃。其實小孩子有精密的調節功能，媽媽要按情況規律地餵他們吃飯。雖然首兩、三個月小孩子食無定時，但在三個月後，BB無論吃飯還是睡覺都已有定規律。因此，應盡量定時給BB吃飯，約三、四小時吃一餐。另外，不一定每次都要吃完整頓飯，有時候小朋友不吃東西只是因為沒胃口或睡得太久沒有消耗體力。同時亦不要經常讓BB吃不健康的小食，因為他們飽了的話就不會吃正餐。



Q3 BB不肯吃飯怎麼辦?怎樣讓BB覺得吃飯是開心的?

A 所以要養成BB專心吃飯的習慣，不要因為他們不吃東西就讓他們看電視、玩玩具，盡量不要干擾他們，讓BB知道吃飯時間就要吃飯。父母可以多點鼓勵BB，但不要逼他們吃。再者，亦要給一個固定座位BB，不要讓他們坐在地上，否則BB吃飯時可能會到處爬行。而想讓BB覺得吃飯開心，則可以在視覺上着手，用不同顏色的食物點綴。另外，也要注意別一家人都盯着寶寶吃飯，因為通常BB不肯吃飯時，他們就會擺出緊張的樣子，這些BB會感應到，日後就會以這為藉口換取一些東西，因此可以盡量一家人一起吃飯，而BB有能力的話就讓他們自己吃，不要怕弄污家居，讓他們多接觸食物。

Q4 哪些食物較容易引起BB食物敏感?

A 牛奶和乳製品、雞蛋、魚、果仁、豆類、小麥製品(麪包、意粉)、花生和甲殼類海產等較易引起食物敏感。不過，BB六個月大的時候就要慢慢給他吃，可以慢慢地逐一嘗試，一旦知道BB對哪種食物有過敏反應，就不要再吃。食物過敏的反應通常在過了數小時至一、兩天後就會反映出來，一般症狀是皮膚痕癢、濕疹惡化。而嚴重者更會有皮膚嚴重的痕癢及紅腫、呼吸困難及休克等，必須立即到醫院求診。

