

1 至 3 歲幼兒的正餐及加餐建議

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

我應該給寶寶吃什麼？

為寶寶提供您和家人喜愛的健康食物。挑選不同口味和質地的食物，其中包括：

1. 蔬菜和水果
2. 全穀食品
3. 蛋白質食物

請確保您給寶寶提供的食物中沒有、或只有極少量的鹽或糖。富含健康脂肪的食物（如三文魚、牛油果和堅果醬等）也是必要的選擇。

要瞭解如何幫助您的寶寶進食，請參閱 [HealthLinkBC File #69d 幫助 1 至 3 歲幼兒健康進食](#)。

我應該給寶寶喝什麼？

寶寶 2 歲之前，您都可以繼續用母乳餵養。

- 如果您已不再用母乳餵養寶寶，可以讓寶寶在進餐和加餐時飲用 500 毫升（2 杯）經高溫殺菌的全脂牛奶（脂肪含量 3.25%）。如果您的寶寶不喝牛奶，請諮詢醫護人員，了解其它選擇。
- 2 歲起，您可以開始讓寶寶喝低脂牛奶，例如脫脂牛奶、乳脂 1% 或 2% 的牛奶。您也可以給寶寶喝不加糖的強化大豆飲品。寶寶每天喝奶或大豆飲品不應超過 750 毫升（3 杯）。

寶寶口渴時，讓他/她喝水是最好的選擇。在正餐和加餐的間隙提供飲水。

幼兒不需要喝含糖飲料，包括汽水、運動功能飲料、含糖乳類、含糖強化大豆飲品、100% 純果汁、果汁飲料，以及用粉末或晶體沖泡的水果味飲料。

所有果汁飲料（包括 100% 純果汁）的含糖量都很高，纖維含量很少。應給寶寶吃水果。

我可以給寶寶吃什麼作為加餐？

- 牛奶沖泡的全麥穀物或燕麥
- 小塊的剩牛肉、雞肉或豆腐，以及煮軟的蔬菜
- 以牛奶或酸奶為基本原料的水果奶昔，盛在無蓋的水杯中
- 含小塊軟質新鮮水果的原味優酪乳
- 全穀物脆薄脆餅乾或烤麵包片配蘋果醬
- 磨碎或小粒的奶酪，配全穀物薄脆餅乾
- 全穀物小鬆餅，搭配新鮮水果
- 少量堅果醬或種籽醬，薄薄地塗抹在全穀物脆餅上
- 搗碎的牛油果，塗抹在全穀物吐司上
- 優酪乳和水果做成的冰棒
- 全穀物的三角皮塔餅，配豆泥蘸醬

我可以給寶寶吃什麼作為正餐？

- 用夾蛋、金槍魚、雞肉沙拉或其它嫩肉做成的三角三文治
- 鷹嘴豆泥、全麥皮塔餅、煮軟並晾涼的蔬菜
- 煮熟的魚肉和豌豆配糙米
- 燕麥粥加牛奶和軟質蘋果
- 薄薄地塗有一層堅果醬的全穀薄煎餅或華夫餅，配水果
- 迷你煎蛋捲或炒蛋，配熟蔬菜及全穀吐司
- 烹熟的豆腐塊、地瓜和全麥意大利通心粉
- 加有小片肉、雞或魚的米粥
- 以豆或碎肉加茄汁作餡的全穀物玉米薄餅（tortillas）
- 蔬菜、豌豆或豆湯，配全穀薄脆餅或全穀小麵包

- 魚雜燴配全穀麵包條
- 全穀物空心面和奶酪配金槍魚和豌豆
- 茄汁或肉醬全穀物意大利通心粉
- 小塊雞肉、牛肉、豬肉或豆腐加煮軟的蔬菜和糙米快炒
- 烤豆配墨西哥夾餅（taco）或全穀烤麵包
- 香辣肉醬配全麥或玉米麵包
- 印度豆蓉（dahl）或扁豆配碎番茄塊和全穀物米
- 在全麥皮塔餅、批薩餅或英式鬆餅上加軟質蔬菜、茄汁和磨碎的奶酪

如何幫助我的寶寶安全進食？

4歲以下的兒童相較更年長的孩子和成人更容易窒息。他們的氣管較窄，對吞嚥動作的控制較差。在寶寶進食和飲水時請務必陪同在旁邊。請避免在移動的汽車或嬰兒車內給寶寶餵食。

以下措施有助於您防止寶寶發生食物噎塞：

- 注意您的寶寶，確保他們坐下來進食。
- 鼓勵寶寶每次只吃一小口，並細細咀嚼。
- 硬質蔬菜（胡蘿蔔等）要煮軟或磨碎後再餵食。
- 將軟質水果切成小塊。去核、去籽、去硬皮後再餵食。
- 在餵食前應去除魚和魚片中的骨頭。可以將魚肉放在指間搓揉，以發現並去除其中的骨頭。
- 圓形食物（譬如葡萄、小番茄、熱狗香腸等）先縱向對半切開，再切成小塊。
- 在烤麵包或梳打餅乾上塗一層薄薄的花生醬，或伴入溫度適中的麥片粥中
- 切勿用牙籤或竹籤給寶寶餵食。

請勿給嬰兒餵食以下食物：

- 整顆的花生、堅果、種籽或爆米花
- 整粒葡萄

- 帶骨刺的魚
- 乾果（如葡萄乾）
- 硬糖或止咳糖
- 口香糖、棉花糖
- 整勺的花生醬、堅果醬或果籽醬

如需瞭解更多有關嬰兒及幼兒與進食噎塞的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒發生噎塞：兒童保育者必讀](#)。

如何安全地預備食物？

幼兒經由進食而患病的機率呈上升趨勢。諸如大腸桿菌、沙門氏菌和李斯特桿菌之類的病菌在食物被加熱到安全烹調溫度時會被殺死。為預防食源性疾病，請不要給寶寶餵食：

- 生的或未煮熟的肉類、魚類或禽類。請確保肉類、魚類和禽類都烹調至安全的內部溫度。
- 生的或稍煮過的蛋。在自製的蛋黃醬、調味醬、調味汁或冰淇淋中，可能含有這樣的蛋。
- 未經高溫殺菌的奶或乳製品，或未經高溫殺菌的果汁。
- 生芽菜，例如紫花苜蓿、苜蓿、小蘿蔔和綠豆。只能餵食徹底煮熟的芽菜。

如果我的寶寶對食物過敏，應該怎麼辦？

如果您對食物過敏有疑問或顧慮，請諮詢您孩子的醫生、兒科專家、註冊營養師或公共衛生護士。

更多資訊

進一步了解如何餵養寶寶，請參閱「幼兒的最初階段」（Toddler's First Steps）
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問www.HealthLinkBC.ca，或致電8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。