

嬰兒轉固體食物



初生嬰兒日漸成長，飲奶量愈來愈多，有時像吃不飽似的，父母會疑惑，何時才可以引入固體食物呢？

嬰兒由流質食物至固體食物是一個過程，需要各方面配合，循序漸進。今期營養師為大家講解如何掌握為嬰兒引入固體食物的時機，及如何在過程中令幼兒進食安全及健康！

撰文：陳旭英 設計：伍健超

柳慧欣
養和醫院營養師



A 進食要專心

在嬰兒轉固體食物過程中，家長應提供安靜的進食環境。「進食環境最好要安靜，不應開着電視或讓嬰幼兒一邊玩玩具一邊進食，在這情況下，父母難以看清嬰兒是否吞嚥好，是否喜歡某種食物。」柳慧欣說。



▲ 進食要專心，不應一邊玩玩具一邊進食。

1 嘴郁郁 坐定定

嬰兒何時可以進食固體食物呢？養和醫院營養師柳慧欣說，「嬰兒大約四至六個月大，便可以開始引入固體食物，至於是四個月、五個月還是六個月大，主要視乎嬰兒的咀嚼能力是否發展成熟。

近年在英國和澳洲有研究亦發現，愈早為嬰兒引入固體食物，愈能減低他們患有食物過敏風險。如父母發現嬰兒不太願意吃奶，身子又坐得直，將匙羹遞送至嬰兒嘴邊，他很自然地張開口含住，或看見其他人進食時，嘴巴不期然郁動，都顯示他對固體食物有興趣，這時便是適當時機開始引入半固體食物。」柳慧欣說。

不過她提醒，首要條件是BB能坐直，不會歪來倒去，否則在餵食過程中嬰兒有機會吞錯格，食物掉入氣管就大件事。

▶ 嬰兒能坐定定，是轉固體食物好時機。



2 食物質地 從幼滑開始

嬰兒開始進食固體食物時，質地最初要稀和幼滑，當嬰兒能順利吞下，之後可餵較稠、搗碎的蓉狀食物，再之後是柔軟、剝碎的食物，到最後是切碎的食物。

柳慧欣以甘筍為例，父母可先用攪拌器攪成稀爛；之後可以嘗試將其切碎煮成蓉；至幼兒大約九至十個月大，可以將甘筍切幼粒煮至軟稔；一歲後，嬰兒能夠進食切碎煮稔的甘筍。到了兩歲，嬰兒的進食能力強，基本上大部分固體食物都能吃。



3 每種食物 試食三日

由於嬰兒有機會對食物過敏，故營養師建議為嬰兒引入固體食物時，應該逐樣食物嘗試，而每種食物最少連續進食三天，如嬰兒沒有出現過敏反應，才再引入另一種食物。

如果嬰兒本身有輕微濕疹徵狀，就需要將每種食物的試食期延長，「濕疹徵狀可以延遲出現，故嬰兒進食某種新引入的食物第三天出現濕疹，而父母又剛好在這一天引入另一種新食物，這就難以確定到底是前一種還是後一種食物引致過敏徵狀，無法找出真兇。如嬰兒有這類情況，建議父母在引入每一種新食物時，特別是高蛋白質食物，例如肉、魚等，試四至五日，觀察嬰兒進食後的變化。」

進食份量方面，當嬰幼兒每日午晚餐，都能進食半碗固體食物，父母便可以為他們逐步減少奶量。

5 米糊補充營養

父母經常會向營養師查詢在轉固體食期過程中，是否需要餵嬰兒吃米糊？柳慧欣說，嬰幼兒在四個月大之後，肝儲存的鐵質開始逐漸減少，而米糊添加鐵質，比白粥或白飯高，故在轉固體食物過程中，應給嬰幼兒餵食米糊確保有足夠鐵質。

柳慧欣提醒父母購買米糊時，應選添加鐵質米糊。市面除了由米造成的米糊外，亦有藜麥米糊及多穀物米糊供選擇。父母應謹記給嬰幼兒餵食米糊時，試完一種確定沒有過敏，才試第二種穀物米糊。

米糊質地較易控制，較幼滑，又可以與混合配方奶或母乳來餵食，嬰兒容易接受。相對白粥質地不及米糊幼滑，對於剛開始轉固體食物的嬰兒來說，未必一開始就能接受。



◀ 米糊容易控制濃稠度。

▶ 嬰兒每次吃固體食物時，都應餵水。



7 飲水要足夠

嬰兒開始進食固體食物後，父母要注意給嬰兒補水。

「嬰兒每次吃固體時，餐後讓他們飲水，建議約半安士，即十五毫升，以免他們飲飽水不進食。亦要注意不應只餵果汁或稀釋果汁，這樣會令小朋友習慣有味道飲料，日後或不願飲水。嬰兒也可飲用湯水，但不能代替飲水。」

有時嬰幼兒不太願意飲水，父母可以買有些造型有趣的水杯或吸管，適當時稱讚他們飲水叻，都可以他們培養愛飲水習慣。」

10 注意高組織胺食物

在引入固體食物過程中，有些小朋友縱使逐樣食物試吃時，沒有出現食物過敏徵狀，但其後突然出紅疹或蕁麻疹，有機會是進食了過量高組織胺的食物。

「高組織胺食物可以引發過敏徵狀，如紅疹或蕁麻疹，但這種並不是食物過敏症，只屬食物不耐症的一種。」

如一歲後突然出疹，可能是進食太多高組織胺食物，例如三文魚、橙。這時就要減少這類食物。」柳慧欣說。

另外常見引起過敏的果仁類，父母無須太擔心而要嬰幼兒戒吃直到一歲後才試，相反可以在較年幼時，例如四至六個月大就可開始嘗試，但建議將果仁放粥或湯，逐樣試，以減輕有機會引發的過敏徵狀。如飲用後有過敏反應，就要暫停這種食物，及考慮帶嬰幼兒接受過敏測試。



▶ 高組織胺食物有機會引發過敏徵狀。

6 菜、魚、肉，逐樣加

當嬰幼兒接受米糊後，便可以在糊中加肉加菜，或在白粥中加肉。柳慧欣說，由於肉類有鐵質，菜有纖維及微量元素，例如維他命C和鉀等，故這時候父母便不用擔心嬰幼兒不夠營養。

「這時父母可以嘗試多元化的變化，攪拌菜糊、肉糊混粥仔；建議獨立將每一種肉類攪拌成肉糊，然後才混合粥仔烹調；想省時的亦可以將肉菜及粥混合煮熟後，再放入攪拌機打成糊狀。」

父母應購備各種嬰幼兒食品煮食用具，例如刨絲器、碎肉機、攪拌器等，如果食物切幼粒，就要較長烹煮時間，令質地稔軟。」



8 少放調味料

柳慧欣建議給嬰幼兒準備食物，最好用原味，兩歲前盡量不加任何調味料。

「嬰幼兒肝臟功能未完全發展成熟，故烹調食物時盡量少放調味料，以減少對腎臟負擔，同時可以讓幼兒吃出食物的真正味道，培養良好的進食習慣。」

嬰幼兒如習慣濃味食物，長大後便很難要求飲食清淡。如外出進食，餐廳食物味道多汁醬，父母可以選擇較清淡或少汁醬調味的食物，或可於落單時要求味淡一些。」柳說。

9 滴油不沾不可取

父母很多時將所有嬰兒食物放水白灼，在煮食過程中完全不加油，柳慧欣認為這是不必要的。

「嬰幼兒的均衡營養中包括適量脂肪，故父母不應為他們減油，應該適量地添加油，可煮食用的橄欖油、芥花籽油及花生油均適合幼兒食用。」

▶ 嬰兒食物加適量油，可令營養均衡。



10 項 注意