



佛教慈濟醫療財團法人
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

獨立自主，從小開始

讓小孩用自己的雙手吃飯，對小孩是感官上的刺激，也能有效的訓練肌肉。

觀察小孩吃飯，是個有趣的經驗！不要錯失他成長的每一個環節～

只要在嬰兒椅下鋪上野餐墊，不管食物如何飛，都能快速搞定，不怕髒亂！

此時期的寶寶正準備斷奶。可以直接給寶寶水杯，一、兩次嗆到是正常的。經過幾次嘗試，他便能學會控制水位，避免嗆到了。

提醒

過了一歲，寶寶才能喝牛奶～
母乳與配方奶還是寶寶的最愛！



小兒營養遇到困難嗎？

花蓮慈院媽媽教室

03 -8561825 轉 3386

大林慈院哺乳諮詢專線

05-2655870

台北慈院親子教室

02-66289779 轉 2540

台中慈院產房護理

04-36060666 轉 4607, 4631

相關素食書籍

1. 《素食寶寶副食品營養全書》

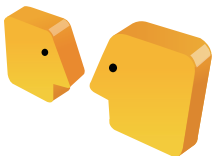
出版社：新手父母

作者：楊忠偉、陳開湧、楊惠貞、林志哲

2. First Steps Nutrition Trust 2015

(英文 PDF 檔案、適合 5 歲以下純素寶寶)

<http://www.firststepsnutrition.org/about-us.html>



作者：陳婷鈺 營養師

審核：邱雪婷 營養師

更新日期：2016.1.27

守護生命·守護健康·守護愛
<http://www.tzuchi.com.tw>

蔬食寶寶營養 7~9個月

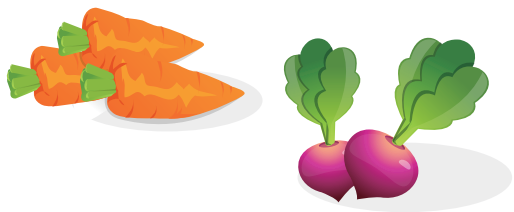
哇～越來越多食物可以吃了！



佛教慈濟醫療財團法人
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

開始吃正餐囉！

1. ㄋㄟㄋㄟ越喝越少囉，我需要吃飯飯才會長得更好喔！
2. 7個月時，每天餵我**2**次的副食品。
3. 9個月時，每天餵我**3**次的副食品。
4. 我非常喜歡跟你們一起吃三餐。
5. 我還是不能吃鹽、糖、香辛料、調味料。
6. 雖然用手手吃飯很髒亂，但是這是最愉快的時光！請多多包容我～
7. 我的味覺每天都在變～今天喜歡的，明天不一定喜歡。請不要氣餒喔，多多嘗試，你一定會更了解我的！
8. 口腔清潔永遠不嫌早。飯後，請用沾濕的手帕，幫我清潔僅有的一、兩顆牙，順便按摩一下牙齦喔！



重點營養素

可以吃更多不同種的菜色了！含鐵量高的食物包括：紅豆泥、黑糖蜜、黑芝麻糊、紅莧菜泥、黑甜菜泥。

記得搭配維他命C很高的紅甜椒泥、芭樂泥、木瓜泥，讓鐵質吸收得更好喔！



除了小麥胚芽，南瓜籽跟腰果的「鋅」含量也很高喔！可以磨成粉，跟米麥精混在一起。

若怕我對堅果種子過敏，先從少量開始，觀察幾天，再增加份量～

媽媽若缺乏B12，母乳的B12也會不足。詢問醫師或營養師，評估是否需購買B12補充劑。

曬太陽對我也很重要喔～這是我維他命D的來源，讓我骨骼強壯！請多多帶我到戶外走走。



試試這些食物

比起4~6個月大的食物，現在的食物不用太稀，泥狀帶一點點的顆粒，可以幫助嘴巴肌肉的發展，也讓我覺得食物更美味。



很多高鐵、高鈣的綠色蔬菜纖維質豐富，僅有一、兩顆牙的我，還無法有效咀嚼，一定要幫我挑掉高纖維的部分，我只吃滑嫩的食物喔！

豆類比較難消化，八個月後再開始也不遲～～

盡量不要將食物混在一起，我想嚐嚐原味。