

成长所依赖的食物

12 个月至 18 个月

您的宝宝正在学习食用更多的固体食物，并变得更加活跃。均衡的营养为您的宝宝提供其正常成长和保持健康所需的物质以及移动、游戏和学习所需的能量。

我可以：

- 食用大部分家人食用的食物
- 从杯子中喝东西
- 用双手握住一个杯子
- 尝试使用勺子
- 用手指拿食物吃
- 决定我需要吃多少



“让我的食物与运动相符合。
我每天需要活跃 30 到 60 分钟。”

每天为您的学步幼儿提供的食物种类以及份量

每天为您的学步幼儿提供的食物种类以及份量		
谷类/面包 每天 2 - 3 盎司	1 盎司为：	给我：
	1 片面包或 1 个小玉米粉圆饼 ½ 杯煮好的糙米、意大利面或燕麦粥 1 杯干 WIC 麦片 5 片薄脆饼干	全谷食品，如全麦面包、全麦或玉米粉圆饼、燕麦粥、全麦意大利面或糙米
蔬菜 1 天 1 杯	1 杯为：	
	1 杯煮好且切碎的蔬菜 1 杯蔬菜汁	每天一种深绿色或橙色蔬菜，如胡萝卜、甘薯或西兰花；煮好的蔬菜
水果 1 天 1 杯	1 杯为：	
	1 杯切成小方块、柔软或煮好的水果 1 根小香蕉 1 杯纯果汁 ½ 杯干果	每天补充足够的维生素 C，如一个橙子、草莓或甜瓜 煮好的水果或柔软的生水果，如苹果酱或甜瓜 每天 4 盎司或较少的装在杯中的水果或蔬菜汁
牛奶 1 天 2 杯	1 杯为：	
	1 杯全脂牛奶 1½ 盎司奶酪 1 杯全脂酸奶 2 杯软奶酪	1 杯全脂牛奶，直至 2 岁 16 盎司很充足
肉类和豆类 1 天 1½ 盎司	1 盎司为：	
	½ 鸡腿或 ½ 小肉饼汉堡 1 盎司鱼肉或其他肉类 1 个蛋 ¼ 杯煮好的豆类	多汁且切碎的十分熟肉类 捣碎且煮熟的 WIC 豆类

您宝宝对食物的需求每餐及每天都不同。

开始时，请喂养小份量（1 至 2 餐匙至 ¼ 杯），
并让宝宝告诉您，他/她是否想要吃更多。

“我有一个小肚子。
我每两三个小时就需要吃东西。”

母乳喂养

用母乳喂养宝宝非常好！在宝宝一岁之前，母乳喂养让您和宝宝都受益匪浅。母乳继续为宝宝提供卡路里和关键营养，有助于宝宝保持健康。如果您和宝宝想继续母乳喂养，请尝试在饭后进行母乳喂养。

样品菜单和一份食物的份量

早餐	¼ 杯 WIC 麦片 ¼ 杯切成小方块的柔软梨子 ½ 杯全脂牛奶
上午点心	¼ 个全麦粉圆饼 1 个水煮蛋
午餐	1 盎司火鸡肉和 1 盎司奶酪块 4 片全麦薄脆饼干 ¼ 杯绿豆 ½ 根香蕉 ½ 杯全脂牛奶
晚餐	1 至 2 餐匙烤鸡 ¼ 杯煮熟的西兰花 ¼ 杯煮熟的胡萝卜 ¼ 杯糙米 ½ 杯全脂牛奶
点心	2 至 3 全麦薄脆饼干片 ¼ 杯全脂牛奶



健康且安全的食物

宝宝在一岁之后，可以食用下列食物：

- 蛋
- 大豆
- 小麦
- 鱼类
- 全脂牛奶
- 贝类

注：如果您的家人有食物过敏历史，您的医生会建议您，晚些时候再开始为宝宝提供这些食物。

避免那些会导致宝宝窒息的食物：

- 粘稠的食物，如花生酱和棉花糖
- 光滑的食物，如热狗、糖果、止咳糖和整粒葡萄
- 体积小的坚硬食物，如坚果、瓜子、爆米花、椒盐脆饼和葡萄干
- 大片生菜以及煮熟的肉类



“给我：

- 每天 16 盎司全脂牛奶
- 每天最多 4 盎司果汁
- 在正餐和点心之间要为我提供水”

该使用杯子啦！

在宝宝一岁生日过后，奶瓶应当用于慰藉宝宝，而非营养的来源。在宝宝快一岁时，开始为其断奶，那么您的学步幼儿便可在 14 个月大时不再使用奶瓶。

尝试以下三大步骤：

- 停止在白天使用奶瓶
- 停止在宝宝醒来时使用奶瓶
- 停止在宝宝入睡时使用奶瓶

每一步骤之间需要间隔几天，以帮助您的宝宝适应习惯的改变。

让此转变更加顺利的小贴士，由其他妈妈提供：

- 将奶瓶收走或放在看不见的地方。只用杯子来装牛奶给宝宝喝。
- 为宝宝提供点心或正餐，而不是一瓶奶；比如，在早餐时提供一杯全脂牛奶，而不是用奶瓶装牛奶。
- 尝试使用防洒杯子（吸管杯）。使用带有把手和底部加重的杯子。
- 改变睡前习惯。提供如泰迪熊之类的慰藉物品和为宝宝讲故事，而不是给宝宝一个奶瓶。

提供大量的称赞和积极的支持，如“你现在长成大男孩了，能像妈咪一样使用杯子了。”

如果您的宝宝不能用杯子喝东西，请与您的医生谈论此事。

果汁和牛奶会让宝宝有饱腹感。喝太多牛奶或果汁会让您的学步幼儿感觉不那么饥饿，从而不会那么想吃水果和蔬菜等其他食物。

如果您的宝宝不从杯子中喝牛奶，她可以从下列食品中获取钙：

- 酸奶或奶酪
- 含钙的食物和饮料，如麦片
- 用牛奶制成的食物，如燕麦粥、土豆泥或布丁

“我一岁之后使用奶瓶，会导致：

- 龋齿
- 因喝太多牛奶，血液中铁含量低，
- 体重过重”



WIC #1283 Chinese (12/10)