

現在我能夠自己坐起來

看看我！不需要協助，我可以坐得很穩了。我是 6 至 8 個月大。我可以開始每天吃副食品了。



我或許能夠：

- 用雙手把玩具和食物放到嘴裏
- 嘗試撿起小東西
- 把泥狀的食物留在口中並吞下去
- 用嘴巴把湯匙上的食物吃乾淨
- 在協助下用杯子喝飲料
- 學習爬行



當我肚子餓的時候，我可能會：

- 想拿食物
- 指著食物
- 看到食物時很興奮

當我吃飽的時候，我可能會：

- 推開食物
- 緊閉雙唇
- 放慢進食的速度
- 開始玩我的食物

我喜歡原味的食物！

不需要添加糖、糖漿、蜂蜜、奶油、鹽或調味料。

等到我 1 歲的時候才能給我牛奶、貝類、全蛋及蛋白。

等到我 2 歲的時候才能給我花生醬。

我能夠吃的食物/我每天可以吃多少：

我能夠吃的食物	份量	每日次數
母乳	每當我表現出饑餓的時候，就餵我母乳，每天約 3-5 次。	
嬰兒配方奶粉	6-8 盎司	3-5 (總共 24-32 盎司)
嬰兒穀類食品(使其呈稀薄狀)	2-4 湯匙	1-2
肉類、蛋黃、豆類或豆腐(篩濾或做成泥狀)	1-2 湯匙	1-2
蔬菜(原味、煮熟、篩濾或做成泥狀)	2-3 湯匙	1-2
水果(軟爛或煮熟，篩濾或做成泥狀)	2-3 湯匙	1-2
100% 果汁	一天我最多可以喝 4-6 盎司，但是做成泥狀的水果對我更好。讓我用杯子喝果汁(不要用奶瓶)。	