飲用果汁的正確起步
當寶寶滿六個月大及懂得用杯喝東西時，果汁是給予寶寶更多味道、維他命C和各種營養的好選擇。以下是一
些關於選擇和餵哺果汁的貼士：
1 min to read
7至9個月
文章

從少量開始
如果您想餵哺果汁，需待寶寶滿六個月大才開始。
寶寶滿一歲前，先餵 1 安士，然後把分量增加至每日不多於4安士（半杯）。
您應該只讓寶寶用杯飲果汁，並在監督之下一次過飲完。我們不建議讓寶寶自行用吮杯不定時、不定量地分段飲用。
我們絕不建議您用瓶餵哺果汁，而應該只用杯，因為寶寶的牙齒如果長期接觸果汁會引致奶瓶性蛀牙。
正確的選擇
純果汁是您的首選，因為它無添加糖，較其他加糖的飲品合適。
如果飲品的標籤印有「-ade」、「drink」、「beverage」或「cocktail」，它通常不是純果汁並可能
添加了糖、色素或人工香料。
您要選擇經過巴氏殺菌的果汁。鮮蘋果汁等未經巴氏殺菌的果汁可能含有細菌，會令寶寶生病。
幾多才算太多？
如果您選擇餵哺果汁，您要把分量限制至每日不多於 4 安士。如他需要母乳或配方奶粉、米糊、嬰兒水果和蔬菜時，果汁不應餵哺過
量。
端坐期能力
果汁給予寶寶更多味道、維他命C和各種營養。
先餵 1 安士，讓寶寶用杯飲。
選擇純果汁。
限制每日只飲 4 安士果汁，絕對不要用瓶餵。

雀巢心得精華
寶寶的主菜
在一歲前，母乳或配方奶粉應該是寶寶攝取營養和液體的首要來源。