7 至 **9** 個月

文章

訓練寶寶的進食和協調技能

寶寶大概六個月大，就能端坐在高腳椅上，並把頭部和身體控制自如。現階段他正發展握抓的能力，他能夠拿起和握著小物件。用餐時，寶寶見到食物就會無比興奮，有時更會嘗試抓住匙羹。這種日漸成熟的運動神經，讓寶寶覺得自己更獨立自主。

1 min to read

嘴唇是奇妙的工具

進食技能，也印證了寶寶的進步成長。多用匙羹給寶寶餵食，有助他練習進食時嘴唇、舌頭和臉頰的協調。動動嘴唇看似簡單不過，事實上是寶寶吃米糊和嬰兒食品時的重要技能。寶寶需學習如何閉嘴含著匙羹，然後用嘴唇清走匙羹上的食物，確是個大挑戰。此外，媽媽可嘗試拿著杯給他餵飲料，您會看到他開始上下顎移動，這稱為「mashing」，意即磨碎食物，是寶寶學習咀嚼的第一步。

多元化飲食很重要

這個階段，雖然母乳或配方奶粉仍是您寶寶的主要營養來源，但端坐得宜的他，已準備好進食加入穀物、水果、蔬菜和肉類的嬰兒食品。給寶寶多元化的食物是很重要，因為藉著嘗試不同的味道，方能提升將來他對新食物的接受能力。認識新的食品和味道，將奠定他健康飲食習慣的良好基礎。

端坐期能力

- 無需扶持也能好好端坐。
- 能夠拿起和握著小物件。
- 見到食物會表現興奮，並不時想抓住匙羹。
- 用匙羹餵食，有助寶寶進食時嘴唇、舌頭和臉頰的協調。
- 擁有良好的運動神經和手眼協調能力，有助培養寶寶的獨立自主。
- 給寶寶認識不同味道和質感，帶來更多元化的飲食。

雀巢心得精華

「mashing」一詞形容寶寶開始上下顎移動、磨碎食物的動作。