



嬰兒飲食 要添加副食品

花蓮區農業改良場
林妙娟

嬰兒飲食計畫

一歲以前稱為嬰兒期，嬰兒期是一生中發育最迅速的時期，營養素的需要量很多，若單靠母乳或牛奶供

給是不夠的。因此設計嬰兒膳食需要注意下列二點：

1. 什麼時候開始需要增加副食品？
2. 需要增加那些副食品？

不同月齡嬰兒一天的飲食實例

食物種類		月齡	0~2月	3~4月	5~6月	7~8月	9~10月	11~12月
副食品	水果類			果汁 $\frac{1}{4}$ 杯	果泥 2 湯匙	果泥 3 湯匙	果泥 4 湯匙	碎果 6 匙匙
	蔬菜類			菜水 $\frac{1}{4}$ 杯	菜泥 $\frac{1}{2}$ 湯匙	菜泥 1 湯匙	菜泥 2 湯匙	菜泥 3 湯匙
	肉、魚、蛋、豆類			蛋黃泥 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 個	蛋黃泥 $\frac{1}{2}$ 個 或肝泥 $\frac{1}{2}$ 湯匙 或魚泥 $\frac{1}{2}$ 湯匙 或豆漿 $\frac{1}{2}$ 杯	肝泥 1 湯匙 或蛋黃 1 個 或嫩豆腐 2 湯匙 魚泥或肉泥 1 湯匙	肝泥 1 湯匙 或全蛋 $\frac{1}{2}$ 個 或嫩豆腐 3 湯匙 魚泥或肉泥 2 湯匙	碎肉或魚肉湯 3 匙 蒸蛋 1 個 豆腐 4 湯匙 碎肝泥 2 湯匙
	五穀類				米 麥 粥 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 碗 餅干 2 片 蛋糕 1 片	薄稀飯 1 碗 或麵線 $\frac{1}{2}$ 碗 餅干 2 片 蛋糕 1 片	濃稀飯 1 碗 或麵線 1 碗 餅干 4 片 蛋糕 2 片	爛飯 1 $\frac{1}{2}$ 碗 或麵條 1 $\frac{1}{2}$ 碗 或饅頭 1 $\frac{1}{2}$ 個 或蛋糕 3 片 或餅干 6 片
主食品	其他		魚肝油 $\frac{1}{2}$ 茶匙~1 茶匙	魚肝油 1~2 茶匙 或添加鐵劑綜合維他命	添加鐵劑綜合維他命 或魚肝油 1 湯匙	添加鐵鈣劑綜合維他命	添加鐵鈣劑綜合維他命	添加鐵鈣劑綜合維他命
	餵母乳者(次)		6	5	母乳 4 牛奶 1	母乳 2 牛奶 2	牛奶 3	牛奶 2
	餵牛奶者(次)		6	5	5	4	3	2
斷奶食品(次)						1	2	3
※註 1. 每個嬰兒的發育與健康情形各有差異，所以應視嬰兒的個別情況做適當的調整，本表僅供參考。②上表中每類副食品每次食用時任選一種餵食。								

嬰兒飲食時間表實例

月齡 進食時間	0~2月	3~4月	5~6月	7~8月	9~10月	11~12月
6:00	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶
8:00	魚肝油	魚肝油	魚肝油	果泥	果泥	果泥
10:00	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	蛋糕 開水 6 湯匙	餅干 開水 6 湯匙
12:00	開水 4 湯匙	果汁	果泥	餅干 2 片 開水 4 湯匙	濃稀飯 1/2 碗 (加肝泥、 菜泥、魚泥)	爛飯 (加碎肉、 肝泥、碎菜)
14:00	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	薄稀飯 或麵線	牛奶	蛋糕 開水 6 湯匙
16:00	開水 4 湯匙	開水 6 湯匙	米麥粥	開水 6 湯匙	餅干 開水 6 湯匙	麵條 (加豆腐、 肉泥)
18:00	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	濃稀飯 1/2 碗 (加蛋、菜 泥、豆腐)	餅干 開水 6 湯匙
20:00	開水 4 湯匙	米湯	豆漿或開水	蛋糕 開水 4 湯匙	蛋糕 開水 6 湯匙	爛飯 (加蒸蛋、 菜泥、魚泥)
22:00	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶	母乳或牛奶
24:00
2:00	母乳或牛奶					



日本三共株式會社榮譽出品
立枯病特效藥!!

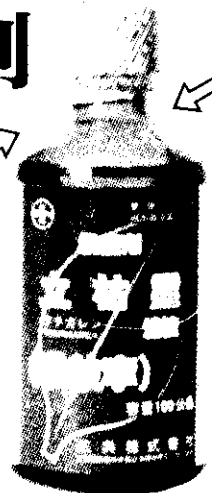
日本原裝進口
登記證：經進字0889號

立枯靈30%液劑

立枯靈的特長

1. 能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
2. 能促進根群發育，防止根部老化。
3. 能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
4. 能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株。
5. 能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
6. 無刺激性、無毒性、使用方便又安全。

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥

* 讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質 *



台灣總代理
中國化學製藥股份有限公司
1952-82 台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 實昌貿易股份有限公司
台北市敦化南路514號之3參樓
電話：7052414 · 7050155