

副食品的添加

奠定幼兒營養健康的基礎

當 寶寶腸胃狀況逐漸穩定，開始長牙後，就可以開始嘗試副食品，不過，這不表示寶寶一下子可以吃大人世界的所有食物。食物的種類、烹調的方式會隨著月齡不同而有所改變，餵食的方式和技巧也得小心謹慎！

添加副食品的重要性

雖然寶寶以喝牛乳為主，但是當寶寶成長到一定時間時，身體的發育機制需要其他更多食物的營養。因此，這些牛乳以外的食物，稱之為「副食品」。

添加嬰兒副食品，可以提供1歲以內嬰兒適當的營養，且可以讓寶寶練習咀嚼，強化咽喉部的肌肉，有助於學習說話。

添加副食品的時間

添加副食品，不能依賴父母個人的觀點，必須依嬰幼兒生長情況添加。當遇到下列情形時，就是添加副食品的時候。

1. 寶寶自己可以坐得穩。
2. 餵奶時，寶寶的頭會撇開或嘴巴緊閉不想吃，開始有厭乳的情形產生。
3. 體重達到5~6公斤，或體重已達出生時體重的2倍。
4. 每天可以喝超過950c.c.的牛奶或嬰兒配方。
5. 每次餵完母乳，寶寶維持不到3個小時，便又覺得肚子餓了。
6. 約月齡4~6個月。

不過，每位寶寶接受副食品的時間和種類都不太一樣，得視寶寶的健康狀態決定。

副食品添加的順序

因為寶寶的咀嚼能力尚未發育完全，一下子就給予寶寶固體食物，可能會造成寶寶吞嚥不及、哽塞的意外，因此先從液體食物開始嘗試，譬如果汁、菜湯開始，進而到調製米糊、果泥，再慢慢進



到碎麵條、乾米飯的固體食物階段。

餵食副食品的基本原則

1. 由少量（1茶匙）開始試吃。
2. 每嘗試一種新食物時，若5~7天後沒有出現腹瀉、嘔吐、出疹或皮膚泛紅的症狀，就可以繼續吃下一種食物。反之，則需立即就醫，確定病情。
3. 餵食副食品時，儘量盛裝於碗或杯內，以湯匙餵食，讓寶寶可以儘快適應成人的飲食方式。
4. 建議詳細記錄寶寶每天所吃的副食品種類及量的多寡，可以作為了解寶寶健康狀態的依據。
5. 保持食物原味，不需添加調味品。

不同時期的副食品建議

4~6個月

此時副食品以米糊、米湯、麥糊、各種果汁、菜湯為主。每天1~2次，開始食用量每次約1~2湯匙。

米粉與麥粉，最好先嘗試米粉。因為麥粉中的麥麩成分容易讓寶寶產生過敏反應，所以五穀根莖類的副食品最好先由米粉開始，待寶寶無不良反應時，再添加其他的五穀根莖類食品。如果寶寶可順利吃完1小碗米糊（約30公克），就要減少1次的母乳或配方奶餵食。

提供果汁時，建議以新鮮、多汁的時令水果為主，不需再額外加糖，且須注意衛生安全！製作好的果汁必須先稀釋再給寶寶食用，稀釋比例（果

汁：水) 約1:1或1:2。冷開水的量可逐日減少，通常開始餵食1週後即可不用稀釋了。

7~9個月

此時期可以開始嘗試糊狀、泥狀的食物。譬如稀飯、麵條、土司麵包，菜泥、果泥及蛋豆魚肉類。每天2次，開始食用量每次約半碗。

製作副食品時，因為份量少又得講究新鮮度，可以多利用全家人常吃的食材來製作。此外，因為寶寶的腸胃仍相當脆弱，假使利用高湯來烹煮副食品，建議先撈起高湯上層的油脂，才不會造成腸胃的負擔！

10~12個月

此時期可開始嘗試，碎麵條、軟乾飯、碎菜段、碎肉末、蛋等食物。每天2~3次，開始食用量每次約半碗。

這時候差不多可以開始吃半固體的食物囉！煮熟切成碎段的麵條、碎肉末、煮得很熟爛的乾飯(糙米飯)、煮熟切成碎段的蔬菜，能讓寶寶開始學著吃。另外，因為蛋白容易致敏，最好先從蛋黃開始嘗試，一開始可以先試著吃煮熟的蛋黃，待寶寶1歲之後再嘗試全蛋。

1歲以後

此時期可開始嘗試，以細碎軟質食物為主。每天3~4次，每次約1碗。

等1歲之後，寶寶的腸胃發育趨於完全，也能開始嘗試大人的食物，但是烹調原則仍以清淡為主。這時候能讓寶寶喝看看鮮奶或優酪乳。雞蛋建議烹調成質地軟嫩的蒸蛋，方便食用。

烹調衛生也要特別注意

食物的容器、過濾用的紗布、研磨食物的工具，以及媽媽的雙手，都要清洗乾淨。由於小寶寶的腸胃特別脆弱和敏感，若衛生習慣不好，容易引起寶寶腸胃方面的問題。

「營養又容易消化吸收」是選擇副食品的重要原則！假使寶寶吃得不好，副食品吃的少，也無須太過擔心。只要寶寶的頭圍、體重、身高都在正常範圍內，孩子仍舊是健康寶寶！最重要的是，家長們可得多花心思，為孩子選擇營養健康的每一餐，讓寶寶養成良好的飲食習慣，並且能定時、定量、不偏食、不亂吃零食。



寶寶每天飲食建議表

項目/年齡(月)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
建議母乳餵養次數/天*1	7	6	6	5			4			3	2	1
嬰兒奶粉餵養次數/天*1	7	6	5	5			4			3	2	1
沖泡之嬰兒奶粉量/次*2	90~140C.C.	110~160C.C.		170~200C.C.			200~250C.C.			200~250C.C.		
水果類				自榨果汁(稀釋1倍) 1-2茶匙			自榨果汁或果泥 1-2湯匙			自榨果汁或果泥 2-4湯匙		
蔬菜類							菜泥1-2湯匙			剁碎蔬菜2-4湯匙		
五穀類				麥粉或米粉4湯匙 (有家族性過敏疾病的寶寶，可於6個月後再添加麥粉)			2.5-4份 1份相當於：稀飯、麵條、麵線 1/2碗、薄片土司麵包1片 饅頭1/3個、米粉、麥粉4湯匙			4-6份 1份相當於：稀飯、麵條、麵線 1/2碗、乾飯 1/4碗、薄片土司麵包1片 饅頭1/3個、米粉、麥粉4湯匙		
蛋豆魚肉類							1-1.5份 1份相當於： 蛋黃泥2個 豆腐 1個四方塊或半盒 豆漿 240C.C.、 魚泥、肉泥、肝泥1兩			1.5-2份 1份相當於： 蒸全蛋 1個 豆腐 1個四方塊或半盒 豆漿 240C.C. 魚泥、肉泥、肝泥 1兩		

備註：1. 餵養次數為建議參考值，主要仍依寶寶的需求哺餵。
2. 嬰兒奶粉沖泡濃度依產品包裝說明。