



## 嬰幼兒副食品添加須知

2005.12 制定

2017.11 修訂

2019.01 審閱

完整均衡的營養，對成長中的孩子是重要的。在嬰兒時期，母乳是寶寶最理想的食品，但隨著寶寶逐漸的成長，母乳或配方奶粉的營養已經無法滿足其需求；適時漸進地添加固體的食物，稱為副食品添加，是非常重要的；不僅能讓寶寶逐漸適應其他味道的食物，並且學習咀嚼及練習使用餐具，進而逐漸接受並習慣成人的飲食方式，是一個必要的過程。

### 一、副食品添加的目的：

添加副食品的主要目的是提供多種不同的營養來源，並訓練寶寶吞嚥固體食物和咀嚼的能力，漸漸適應成人的飲食方式並認識各種食物。

### 二、副食品添加的時機：

配合寶寶的發育，於 4-6 個月大開始添加副食品，早產兒則以矯正年齡來計算。

### 三、副食品添加的原則：

1. 在寶寶滿 4~6 個月以後所添加的副食品，以糊狀的添加食品為主，一次加一種新食物，約 1~2 星期嘗試一種新食物，而且量不要多，應由少量到多量，由稀到稠，同時要注意寶寶的皮膚、大便是否有變化。如有不正常情形（如：腹瀉、嘔吐、皮膚出疹等症狀）應立即停止餵食。若 3~5 天都正常，可添加另一種新的副食品。
2. 每天提供多樣化的副食品：如蔬菜及動物性食物（肉、家禽、魚）；添加穀類、米、麥粉、肉，來獲得適當的鐵質，可以由優格及其他奶製品獲得鈣（一歲之前不建議喝鮮奶製品），避免給太多果汁。
3. 第一次餵食副食品，可從米精或米糊開始，寶寶適應後再添加菜泥或果泥；寶寶 4-7 個月大以前，可嘗試五穀類、蔬菜類及水果類；7-9 個月建議開始添加蛋豆魚肉類的食物；必須注意的是，開始嘗試蛋類製品先以蛋黃泥優先，待食用蛋黃無明顯過敏再嘗試蛋白。10 個月大以後，可煮成混合的粥品或麵品。
4. 餵食的時間，依寶寶喜好而定，不可強迫，最好在兩餐之間，空腹時給予。若購買現成的嬰兒食品，應注意有效期限，開罐後應冷藏並於 24 小時內食用，吃不完則應丟棄。

#### 四、副食品的製作重點:

- (1) 食材選擇，以簡單、天然新鮮、易消化吸收、衛生、避免添加鹽糖及不油膩為宜。
- (2) 用新鮮的蔬果製作寶寶的副食品，並記得在製作前先將食材洗乾淨。
- (3) 魚、蛋、肉、肝要新鮮且煮熟，以避免發生感染及引起過敏現象。
- (4) 製作好副食品，父母可以先嚐嚐東西的口味，再讓寶寶吃，即可進一步了解寶寶的喜好。
- (5) 不要用成人的口味標準製作副食品；花生和堅果類食物易噎到，不可以餵食寶寶；生雞蛋中可能仍含有細菌，使用雞蛋前蛋殼需確實洗淨。

#### 五、餵食副食品的技巧：

1. 副食品餵食選擇在兩次哺乳之間，以免太餓缺乏耐性；一天餵食一次到二次即可。
2. 選擇一個固定進食的地方，可以是嬰幼兒餐椅，或是小椅子，再準備一副屬於兒童的專屬餐具，吸引寶寶的注意力，並以湯匙餵食，使寶寶適應成人的飲食方式。
3. 若寶寶不喜歡某項食物，或吃 1~2 口就不吃，是可以接受的，可先行餵食別種食物，等過一段時間後再重新嘗試。
4. 爸媽的心理建設：寶寶是獨立自主的個體，尊重不同的生命節奏，觀察到寶寶從用手抓食物，到把玩湯匙，學習使用湯匙，越來越熟練，給予適度的回應，並肯定他的努力，掌握了 0 歲階段副食品給予的大原則，便是為寶寶將來的健康奠定了穩固基礎。

六、若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北總院(02)25713760，新竹馬偕(03)5745098，台東馬偕(089)310150 轉 624。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康