

副食品添加原則和技巧 1.



何時添加副食品？

1. 每天奶量>1000c.c.。
2. 體重達出生體重的 2 倍。
3. 出生 4~6 個月以上。

- ★ 有過敏體質的寶寶建議 6 個月以上再添加副食品。
- ★ 早產兒一般建議校正年齡 6 個月以後才開始添加副食品，以避免過敏問題發生。

副食品添加的目的

1. 讓嬰兒獲得均衡的營養，滿足成長中的營養需求。
 2. 訓練咀嚼及吞嚥能力。
 3. 為斷奶(奶瓶)作準備，培養與父母共進餐點，嘗試新食品，訓練使用餐具，學習慢慢適應成人食物及飲食模式。
- ★ 母乳和配方奶中的鐵質從 4~6 個月開始無法滿足寶寶的需要，必須額外從副食品中補充。

副食品添加的注意事項

- ★ 一次餵一種新食物
- ★ 由少量開始
- ★ 濃度由稀漸稠
- ★ 注意腸胃及皮膚狀況→腹瀉、起疹子？
- ★ 以自然食物為主→原味，不需調味料
- ★ 以湯匙餵食→訓練咀嚼吞嚥能力
- ★ 於飢餓時餵食→增加寶寶嘗試的意願
- ★ 從米糊開始→米類致敏性最低
- ★ 選擇新鮮蔬果製作湯汁
- ★ 吃完副食品再喝牛奶→提高寶寶嘗試意願
- ★ 將食物分開給予→釐清會過敏的食物
- ★ 不要強迫餵食→留下不好的經驗
- ★ 不以大人的喜好去選擇→偏食

副食品添加的順序

流質(例如:果汁、菜湯)
↓
半流質(例如:米糊、麥糊)
↓
半固體(例如:果泥)
↓
固體(例如:水果)

副食品添加的順序

穀類(例如:米糊、麥糊)
↓
蔬菜
↓
水果
↓
肉泥、蛋黃(磨泥)



副食品添加原則和技巧 2. (反面)

4~12 個月寶寶的營養需求

食物類別	食物及餵食型態	一天需要量	食物及餵食型態	一天用量	一份食物量	食物及餵食型態	一天用量	一份食物量
4~6 個月			7~10 個月			10~12 個月		
全穀雜糧類	米糊 麥糊	3/4-1 碗	米糊/麥糊 饅頭 吐司麵包 稀飯/麵條 或麵線	任選 2-4 份	米粉 4 湯匙 =饅頭 1/4 個 =薄吐司 1 片(25g) =稀飯 1/2 碗 =麵條 1/2 碗	米糊/麥糊 饅頭 吐司麵包 稀飯/麵條 或麵線 乾飯	任選 4-6 份	米粉 4 湯匙 =饅頭 1/4 個 =薄吐司 1 片(25g) =稀飯 1/2 碗 =麵條 1/2 碗 =乾飯 1/4 碗
豆魚蛋肉類			豆腐/豆漿 魚肉肝泥 魚/肉鬆 蛋黃(磨泥)	任選 1 份	豆腐一塊 =肉一兩 =肉鬆 2 湯匙 蛋黃(磨泥)1 個 =0.5 份	全蛋 豆腐/豆漿 魚肉肝泥 魚/肉鬆	任選 1-2 份	全蛋一個 =豆腐一塊 =肉一兩(2 湯匙) =肉鬆 2 湯匙
蔬菜類	蔬菜湯	1-2 茶匙	菜湯或菜泥	1-2 湯匙		切碎青菜	2-4 湯匙	
水果類	果汁	1-2 茶匙	果汁或果泥	1-2 湯匙		果汁或果泥	2-4 湯匙	
乳品類	母乳或配方奶粉	5 次 (170-200 c.c/次)	母乳或配方奶粉	4 次 (200-250 c.c/次)		母乳或配方奶粉	3 次 (200-250 c.c/次)	
添加原則	<ul style="list-style-type: none"> 以米糊、麥糊開始，米類最不易造成過敏。 蔬菜類和水果類，型態由流質開始，例如：蔬菜湯、果汁。 		<ul style="list-style-type: none"> 添加蛋白質來源的食物，例如：肉泥、肝泥、蛋黃泥。 增加全穀雜糧類來源的食物，例如：稀飯或麵食。 食物型態的改變，例如：糊狀、泥狀、軟質。 			<ul style="list-style-type: none"> 可開始吃全蛋。 可改成乾飯。 食物型態改成固體。 學習用器具吃飯。 		



多變化 多用心

多嘗試

