

健康均衡的飲食 頭好壯壯的寶寶 嬰兒期飲食



以完全母乳哺餵嬰兒至6個月

- ★ 完全母乳哺餵可以減少傳染病的發生，並促進嬰兒適當的生長發育。
- ★ 若無法以母乳完全哺餵嬰兒應使用嬰兒配方食品。

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。



何時開始添加副食品？

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。

副食品添加的注意事項

- ★ 一次只餵一種新食物
- ★ 由少量開始
- ★ 濃度由稀漸稠
- ★ 注意腸胃及皮膚狀況→觀察是否腹瀉、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→避免偏食

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)



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	
豆魚肉蛋肉類			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 (200-2 50c. c/ 次)		母乳或配 方奶粉	3 次 (200-2 50c. 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。 增加五穀根莖類來源的食物，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 多嘗試



每日建議攝取量 _____ 大卡

乳品類 _____ 份 或 配方奶、母乳 _____ C.C. X _____ 次

主要提供蛋白質及鈣質，是嬰幼兒最主要的熱量和營養來源。

奶類 1 份 = 牛奶、羊奶、優酪乳 240c.c. = 起士 2 片

★ 確認奶粉泡法(1 匙泡 30c.c. 或 60c.c.)，濃度太濃會增加腎臟負擔。

★ 一歲以上幼兒才可喝一般鮮奶、優酪乳、優格等乳製品。



全穀雜糧類 _____ 份

= 飯/稀飯 _____ 碗 + 米粉/麥粉 _____ 湯匙

主要提供醣類及一部份蛋白質。

主食 1 份 = 稀飯、麵條半碗 = 飯 1/4 碗

= 米粉/麥粉 4 大匙 (8 小匙)

= 吐司 1/2 片 = 饅頭 1/4 個

= 地瓜、南瓜、馬鈴薯半碗

= 麥芽糊精 2 湯匙

★ 增加熱量密度：三多粉餡 _____ 湯匙。



蔬菜類 _____ 份 = _____ 湯匙

主要提供維生素、礦物質及膳食纖維。通常深綠色、深黃色的蔬菜含維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多。

熟蔬菜 1 份 = 4 湯匙 = 半碗

★ 蔬菜湯 → 蔬菜汁 → 蔬菜泥 → 切碎青菜

★ 市售嬰兒副食品：胡蘿蔔汁、胡蘿蔔泥。



水果類 _____ 份 = _____ 湯匙

主要提供維生素、礦物質及部分醣類。

水果 1 份 = 8 湯匙 = 一個拳頭大水果

= 1 個小蘋果 = 1 個奇異果

= 半根香蕉 = 切好 8 分碗水果

★ 柑橘類水果較易造成過敏。

★ 果汁 → 果泥 → 切小塊的水果

★ 市售嬰兒副食品：綜合水果泥、香蕉泥。



豆魚蛋肉類 _____ 份 = _____ 湯匙

主要提供蛋白質，紅肉、內臟類含豐富鐵質。

魚、肉 1 份 = 2 湯匙 = 1 個蛋 = 半盒中華豆腐

= 2 塊豆干 = 1 杯豆漿 240c.c.

寶寶滿 7 至 9 個月可開始添加蛋白質來源的食物(例如：肉泥、魚肉泥、蛋黃磨泥、豆腐)，蛋白易過敏 10 個月以後再吃。

★ 每次嘗試一種新食物，持續 3~5 天，觀察腸胃和皮膚狀況，有無腹瀉或起疹子。

★ 對於會過敏的食物，暫時儘量避免，待一段時間後再少量嘗試。



油脂類 _____ 湯匙 主要提供脂質

★ 1 歲以上的幼兒每天應有烹調用油攝取，以植物油(單元不飽和油脂)為主。





常見問題 Q&A

Q1 寶寶厭奶怎麼辦?



A：雖然寶寶每天的奶量不太夠，但身高體重仍然在合宜的生長曲線範圍中。那麼配合下述的幾項因應措施，可以安心、愉快地度過厭奶期！

- ★ 不強迫喝奶，避免物極必反。
- ★ 採少量多餐方式，不需按表操課，等寶寶想吃的時候再吃。
- ★ 改變不同的餵奶方式，可以練習使用湯匙或學習杯來進食。
- ★ 檢查奶瓶的流速。
- ★ 注意用餐環境與氣氛。
- ★ 切勿將藥和奶一起混著餵。
- ★ 適時添加副食品。



Q2 寶寶不喜歡咀嚼怎麼辦?

A：多耐心、多練習、多變化。

- ★ 寶寶不喜歡咀嚼通常和副食品添加的太早或太晚有關，照顧者必須循序漸進的改變食物質地，耐心餵食。

Q3 寶寶偏食怎麼辦?

A：營造美好的用餐氣氛，不強迫進食，食物內容要多變化，和喜歡吃的食物作搭配一起吃。

- ★ 不愛吃蔬菜：嬰兒期開始就適時地添加蔬菜，剛開始可以餵食蔬菜擠出的汁或用蔬菜煮的水，如胡蘿蔔汁、綠葉青菜水等，接著可以餵蔬菜泥。
- ★ 把寶寶不愛的食物剁碎放入稀飯中或做成包餡食物如餃子、餛飩等。
- ★ 對於嚴重偏食的寶寶，可依醫師或營養師建議考慮用市售兒童均衡營養品作補充。

Q4 用大骨湯熬粥最營養?

A：大骨湯、肉湯或魚湯裡只有少量的胺基酸、維生素和礦物質，還是要吃到肉、魚的肉本身營養和熱量才夠。

- ★ 魚、肉類含有豐富蛋白質和熱量。

Q5 多吃肉肉就會長肉肉?

A：攝取過多的蛋豆魚肉類，蛋白質會被當作能量使用，造成體重不增反減。

- ★ 熱量必須攝取足夠，才能確保所有營養素能夠充分利用。

