

嬰幼兒副食品的添加

一、副食品的重要性

1. 補充奶類食品不足的營養。
2. 練習嬰兒咀嚼、吞嚥的能力，且促進顎骨生長。
3. 適應奶類以外的各種新食物。
4. 協助嬰兒順利斷奶，培養與父母共進餐點，訓練使用餐具，而逐漸適應成人食物及飲食模式，促進人格健全發展。

二、添加副食品時應注意的事項：

1. 從出生純母乳哺餵到6個月，之後才開始給予其他食物並同時持續經常哺乳。
2. 持續哺育母乳到2歲或更久，按照你和寶寶的需求，持續哺育母乳。
3. 依寶寶饑餓的表示及進食能力做回應，不強迫進食，減少進食時的干擾。使用微笑、目光接觸和鼓勵的話語，讓進食成為一段學習與愛的時光。
4. 準備食物及進食前，要清潔自己和寶寶的手和餐具。食物準備好後馬上給寶寶吃，如果必須將食物放在室溫下保存，要在2小內吃完。避免用奶瓶餵食，因奶瓶不容易保持清潔。



5. 六個月左右從少量開始，當孩子表現出更有興趣時，增加餵食的量，並維持經常性的哺餵母乳。6-8個月每天餵食副食品的次數2-3次，9-24個月每天3-4次，除了哺乳之外，有需要時一天有一至兩次的營養小點心。
6. 依孩子的興趣及能力將食物準備成不同的口感和黏稠度。剛開始寶寶需要較軟的食物。到8個月大寶寶能自己拿食物吃。到12個月大他們可以進食大部份家人在吃的食物
7. 給予富含營養的食物。不要只給簡單的米飯或玉米粥，可加上富有營養的食物，如磨碎的魚肉、蛋、豆類或堅果糊。不要給予汽水、含糖的飲料、咖啡或茶。這些飲料只會佔據胃的空間影響更有營養食物的攝取。若您的孩子口渴，提供母乳或白開水。
8. 給予各式各樣的食物以增加維生素及礦物質的攝取機會。吃純素的幼兒通常需要適當的補充維生素B12或礦物質鐵及鈣，或添加高營養價值的食物，如：高蛋白質食物，以滿足他們的營養需求。
9. 寶寶生病時更頻繁的哺餵母乳。生病時，餵食更多的液體和寶寶喜愛的食物。至少在生病後兩週，鼓勵您的孩子攝取更多的食物。



嬰兒每天飲食建議表

項目 年齡	母乳餵養次數／一天	嬰兒配方食品餵養次數／一天	沖泡嬰兒配方食品量／一次	水果類		蔬菜類	五穀類	蛋豆魚肉肝類
				主要營養素	維生素A 維生素C 水纖維	維生素A 維生素C 礦物質 纖維	醣類 蛋白質 維生素B	蛋白質、脂肪 鐵質、鈣質 複合維生素B 維生素A
1個月	7	7	90 140cc					
2個月	6	6	110 160cc					
3個月	6	5	170 200cc					
4個月	5	5	170 200cc					
5個月								
6個月	5	5	170 200cc	果汁1-2 茶匙	青菜湯 1-2茶匙	麥糊或米糊 3/4-1碗		
7個月	4	4	200 250cc	果汁或果泥 1-2湯匙	青菜湯或 青菜泥 1-2湯匙	稀飯、麵 條、麵線1 1/4-2碗 吐司麵包 2.5-4片 饅頭2/3-1個 米糊、麥糊 2.5-4碗	蛋黃泥2-3個 豆腐1-1.5個四 方塊 豆漿1杯-1.5杯 (240-360cc) 魚、肉、肝泥 1-1.5兩 魚鬆0.5-0.6兩	
8個月								
9個月								
10個月	3	3	200 250cc	果汁或果泥 2-4湯匙	剁碎蔬菜 2-4湯匙	稀飯、麵 條、麵線2-3 碗 乾飯1-1.5碗 吐司麵包4-6 片 饅頭1-1.5個 米糊、麥糊 4-6碗	蒸全蛋1.5-2個 豆腐1.5-2個四 方塊 豆漿1.5杯-2杯 (360-480cc) 魚、肉、肝泥 1-2兩 魚鬆0.6-0.8兩	
11個月	2	3						
12個月	2	2						

祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL



會談紀錄及建議



祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

95.7
印製