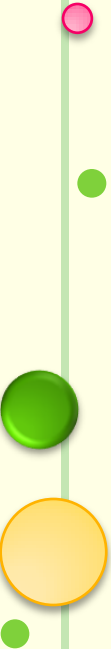
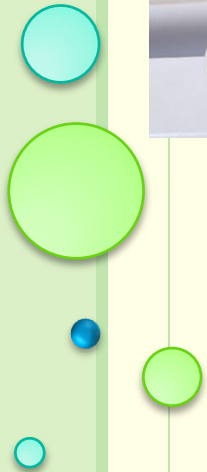


# 副食品添加



# 為什麼要吃副食品？

1. 副食品可彌補奶類不足之營養成份。
2. 副食品可訓練咀嚼及吞嚥能力，作為離奶準備，並順利銜接成人飲食。

(6~12個月是發展咀嚼的關鍵時期)

# 何時開始添加副食品

- 配方奶或混合哺餵者：4個月大開始添加。  
全母乳哺餵者：建議6個月後再添加。
- 過早添加會干擾嬰兒的味覺習慣，使嬰兒變得不愛喝奶，造成營養不均衡。
- 嬰兒六個月後，體內幫助消化澱粉的酶開始上升，可消化米粉、麥粉等澱粉類食物。

# 副食品添加原則

1. 選擇**嬰兒專用米精**而非市售米麩。
2. **不要將米、麥粉直接加入奶中餵食**：米、麥粉混合奶水餵食，會使正常濃度的奶水變濃，而增加寶寶便秘的機率，且同時對於寶寶腸胃、腎臟的負擔都會增加。
3. **每次只添加一種新食物**，由少量開始，逐漸增加，觀察3~5天，如無皮膚紅疹、脹氣、腹瀉、等過敏反應，再增加另一種（原添加的食物繼續食用）。

4. 注意衛生，製作副食品前，務必先洗乾淨雙手、器材及食物。
5. 食物濃度由稀漸濃循序漸進，由液體→泥糊狀→半固體→固體。勿用大人的口味衡量，避免加入太多佐料或調味料。
6. 食物的溫度不要太高，也不能放在室溫太久，以免腐壞。
7. 最好於二次餵奶之間或飢餓時餵食。
8. 餵食時，寶寶宜採坐姿或半坐臥姿勢，並輕鬆愉快的餵食。

9. 依照世界衛生組織建議：

- ▶ 喝母乳寶寶，6-8個月1天至少吃2次副食品，9個月以後1天至少吃3次。
- ▶ 配方奶則6個月候1天至少吃4次副食品或配方奶以維持飽飽足夠能量攝取

10. 倘若寶寶拒食**不要強迫**，可次日再試，2~3天後仍不吃，則暫停一段時間再試。

11. 選擇幼兒容易使用的餐具，如短柄的湯匙、摔不破的碗、杯、盤等，讓寶寶試著自己吃飯，並做**正確使用餐具**的動作給寶寶學習。
12. **三餐與大人同時吃**，兩餐間可給牛奶或水果當點心，盡量不要給幼兒吃糖果或巧克力等甜食。

# 食物的選擇

1. 寶寶牙齒還沒有生長完全前，應**注意食物**的**軟硬**問題，要特別小心骨頭或有刺的食物。
2. **避免油炸、辛辣或太冰**的食物，或用調味料調理副食品，以免寶寶養成偏食的習慣。
3. 胡蘿蔔、芒果、南瓜等蔬菜因含有豐富的**維他命A**，易使寶寶的皮膚變黃，適量就好，不要讓寶寶吃太多。
4. 米粉與麥粉，最好**先給米粉**：因為麥粉較易讓寶寶產生過敏反應，待寶寶無不良反應時，再添加其他的五穀根莖類食品；



# 主食和副食品的比例變化

- 4~6個月 開始添加少量副食品
- 一歲到一歲半左右：母奶(配方奶)和副食品比例是一半一半
- 二歲：3/4 3/4 成為寶寶的副食品

# 寶寶各階段之食物種類參考

類別	4-6個月	7-12個月	12個月以上
水果類	果汁	果泥	水果
蔬菜類	菜湯	菜泥	剁碎蔬菜
五穀根莖類	米糊、麥糊	稀飯、麵條 麵線	饅頭、吐司、乾飯…… (比照成人)
蛋豆魚肉類	不適合給予	蛋黃泥、豆腐、 豆漿、魚泥、肉泥、肝泥	蒸全蛋、魚鬆、肉鬆、剁碎肉類

# 4~6個月

## 果汁類：

選擇當季新鮮水果，洗淨 → 榨汁 → 過濾。

由5CC果汁加5CC開水開始 → 10CC果汁加5CC開水 → 10CC純果汁 → 逐量增加果汁量 → 增加果汁種類。

## 米糊：

取適量嬰兒米粉置於碗內，加入適量奶水或開水調勻餵食。餵食時不要太大口，開始時給予一湯匙，以後慢慢增加。

# 7~9個月

- **果泥：**  
洗淨切開，以湯匙輕輕刮取成泥狀。
- **蔬菜泥：**  
洗淨去皮，切塊狀入鍋蒸或煮，趁熱壓成泥；  
蔬菜梗應去除，葉要剁碎。
- **稀飯、麵類：**  
先將稀飯或麵條煮爛，再依寶寶需求加入瘦  
肉湯、魚、蔬菜或豆腐等任一配料。

- **蛋黃泥(蒸蛋或水煮蛋)：**

蛋黃打散放入碗中蒸熟或是雞蛋用水煮至全熟，剝去蛋殼、蛋白，將蛋黃依等份需求切割，壓成泥狀加入牛奶中或加溫開水調成泥狀餵食。

※蛋要新鮮，每日餵一次，開始由蛋黃 $1/8$ 個 →  $1/6$ 個 →  $1/4$ 個 →  $1/2$ 個 → 1個逐量增加，如排便正常，可3~4日調整一次食量。



# 10至12個月

- 可再加入碎肉、魚肉泥、吻仔魚等柔軟細碎的固體食物
- 可用排骨高湯煮麵、稀飯，亦可添加少許乾飯
  - 煮熟碎肉、魚肉要弄細碎，並將魚刺剔除乾淨再餵食。
  - 排骨高湯要先去除浮油。
  - 粥或麵要煮爛（呈半固體），但勿太稠。
- 避免太油膩、辛辣刺激的食物，或纖維較粗的蔬果。

# 一歲以後

- 副食品已經成為主食的一大部份，母乳(牛奶)只剩三餐了！
- 副食品可比照成人食物即可

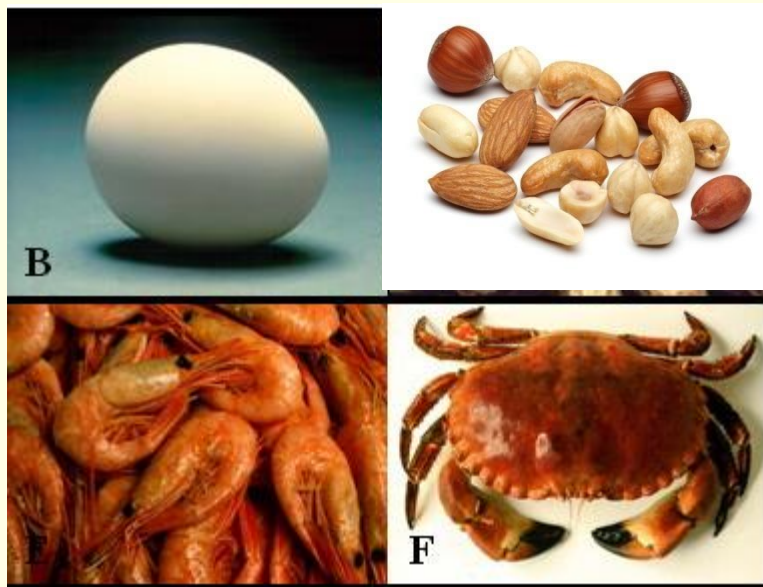
# 準備副食品把握六大原則 讓寶寶吃得營養又健康

- 1. 食物單一化：**準備的食材必須新鮮，給予副食品的內容最好單一化，不要幾種蔬菜混著吃，一次給予一種即可，讓寶寶先吃過幾次之後，再慢慢加其他的食物。
- 2. 食品少加工：**副食品最好避免加工食品，如香腸、火腿、肉鬆、肉品罐頭。
- 3. 烹調少調味：**烹調方式盡量低油、無調味。吃了過多調味料的食物會讓寶寶口味變重，以後就不太吃口味比較淡的天然食品，而偏向吃較甜、較鹹的食物。
- 4. 容易吞嚥：**一定要料理成容易吞嚥的食物型態，如泥、糊狀。
- 5. 避免容易引起過敏的食物：**若有過敏體質的寶寶，要延後給予蛋黃或帶殼的海鮮及蝦貝類、花生類等食品。
- 6. 注意烹調過程的衛生安全：**烹調蔬菜的過程是先洗淨、川燙、切碎、高溫烹煮，這樣才能達到充分殺菌的目的，並減少農藥殘留。



# 易引起過敏的食物

蛋白、海鮮(蝦、蟹)、花生等堅果類、小麥、芒果、草莓、奇異果、香蕉、巧克力等水果應到一歲以後再嘗試。



*Q & A*



## 1. 為什麼要吃副食品？

彌補奶類不足之營養成份、訓練咀嚼及吞嚥能力

## 2. 何時開始添加副食品

配方奶：4個月，全母乳：6個月後

## 3. 副食品添加原則

每次只添加一種新食物、濃度由稀漸濃  
循序漸進、注意衛生於二次餵奶之間或  
飢餓時餵食、不要強迫、不要將米、麥  
粉直接加入奶中餵食

4. 胡蘿蔔、芒果、南瓜等蔬菜因含有哪種營養素，易使寶寶的皮膚變黃，適量就好，不要吃太多。

豐富的維他命A

5. 六大原則

食物單一化 食品少加工 烹調少調味 容易吞嚥 避免容易引起過敏的食物 注意烹調過程的衛生安全

*The End*



*Thank You ~~~*

