

# 吃得對 才會贏

## 珍愛寶寶必修營養學分

文／臨床營養科 營養師 傅心梅



小寶貝的出生帶給新生父母莫大的喜悅，看著寶寶一天天成長，開心之餘，爸媽們有著做不完的功課，包括如何適度的為寶寶添加副食品。請爸媽們記得，所有的副食品添加方式與建議，只是參考原則，一定要針對寶寶的狀況加以調整變化。如果從小就能為嬰幼兒建立正確的飲食習慣，可以讓他吃得更健康，獲得更完善的營養，頭好壯壯，快樂地長成大樹喔！

小兒科醫師及營養學家早年認為母乳能提供週歲以前嬰兒的營養需要，所以在西元1920年以前，很少建議未滿1歲的嬰兒添加副食品。隨著醫學發展，逐漸有了添加副食品的觀念，最早添加於嬰兒食品的是魚肝油，以預防佝僂病；添加柳橙汁，以預防壞血病。接下來的50年，從嬰兒6個月大左右，開始添加米粉、麥粉、果汁和蔬菜泥，並且形成共識。

## 添加副食品的時機與方式

添加副食品的理由為提供熱量、鐵質及維生素；同時訓練嬰兒咀嚼能力，幫助未來適應各種不同的固體食物，以防偏食。此外，副食品還可以補充鋅、銅、鐵等微量元素。

副食品指的是奶類食品以外添加的食物，雖說是斷奶前的準備，但並非將奶類完全排除。理想的添加方式是兩者比例隨著寶寶年紀增長而改變，奶類逐漸減少，副食品逐漸增加，讓寶寶慢慢適應固態食物。至於斷奶，應以溫和漸進代替強迫，在寶寶尚未適應前，不應斷絕他的主要營養來源，否則不但寶寶容易營養不良，也可能造成日後心理障礙，影響正常進食。

### 添加副食品的時機與方式

那麼，何時才是添加副食品的好時機呢？添加時機有3個考量，可擇一而行：

- 1 當每天攝取奶量超過1000c.c以上
- 2 當嬰兒體重為出生體重2倍
- 3 當嬰兒出生4-6個月以上

添加副食品，除了給嬰兒補充營養，也是培養親子關係的好方法。父母在給嬰兒添加副食品時，請遵守以下原則：

#### 1. 使用湯匙餵食，並從少量開始

將欲添加的副食品調製成糊狀或泥狀，以湯匙餵食，訓練寶寶吞嚥及咀嚼的能力，以漸漸適應成人的飲食模式。並且，從少量開始餵食，以防萬一產生過敏反應。

#### 2. 於餵食母乳或嬰兒配方奶前，先給予副食品

#### 3. 添加的第一種副食品應為米粉

因為米粉不含容易引起過敏反應的麩質，含有麩質的麥粉可作為米粉之後的第二種副食品。

#### 4. 一次只餵一種新的食物，並觀察4至7天

此舉有助於嬰兒萬一產生過敏反應，可知道是什麼食物造成的。

#### 5. 每個月添加一類新食物，添加過的可繼續使用

從味道較淡，較不易引起過敏的食物開始。每個月添加一類食物，一般建議添加順序為：五穀類→蔬菜類→水果類→肉類、蛋黃泥→魚類。

#### 6. 製作副食品時請不要添加調味料，例如鹽、味精等

為的是防止寶寶習慣重口味。若不便自行製作副食品，亦可買現成的嬰兒副食品罐頭取代。

#### 7. 不要強迫餵食

寶寶不吃的食物，以後再嘗試，因為接受新食物是需要學習的，不要太快放棄，亦不要強迫餵食。

### 8. 食物溫度不可太高，以免燙傷嬰兒的口腔或造成接觸燙傷

不要將食物放在微波爐內加高溫，因加熱不均勻可能燙傷嬰兒的口腔，而且高溫會破壞食物中某些營養如維生素C。食物如需加熱，可在微波爐內加微溫，攪拌均勻後才餵食。

### 9. 注意食物的衛生

不論是買現成的水果或家中煮的食物，都要注意烹調前的洗滌及烹調後的衛生。烹調後的食物，不能在室溫中放太久，以免食物腐壞。

### 10. 營造舒適、輕鬆的進食環境

有助寶寶學習吃副食品，可放點音樂，加點鼓勵、但不建議邊看電視邊吃喔！

#### ● 7-9個月嬰兒一日食譜 ●

早餐：母乳或嬰兒配方奶、米糊1/2碗  
早點：母乳或嬰兒配方奶  
午餐：魚肉泥1湯匙、稀飯1/2碗、香瓜泥1湯匙  
午點：母乳或嬰兒配方奶  
晚餐：麵條1/2碗、菠菜泥1湯匙  
晚點：母乳或嬰兒配方奶

#### ● 10-12個月嬰兒一日食譜 ●

早餐：母乳或嬰兒配方奶、稀飯1/2碗拌肉鬆1湯匙  
早點：香蕉泥2湯匙  
午餐：碎肉麵條（麵條1/2碗、細絞肉1湯匙、剁碎的菠菜1湯匙）  
午點：母乳或嬰兒配方奶  
晚餐：豆腐稀飯（稀飯1/2碗、豆腐1/2塊、剁碎的胡蘿蔔1湯匙）  
晚點：母乳或嬰兒配方奶

## 嬰兒副食品食譜分齡示範

#### ● 4-6個月嬰兒一日食譜 ●

早餐：母乳或嬰兒配方奶  
早點：母乳或嬰兒配方奶  
午餐：母乳或嬰兒配方奶、米糊1茶匙、菠菜泥1茶匙  
午點：母乳或嬰兒配方奶  
晚餐：母乳或嬰兒配方奶、米糊1茶匙、菠菜泥1茶匙  
晚點：母乳或嬰兒配方奶

## 及早培養正確的飲食習慣

飲食習慣不好的寶寶，例如挑食、偏食，或是飲食毫無節制，不是體能較弱，就是可能過於肥胖，因此父母最好在幼兒時期便用心培養寶寶良好的飲食習慣，為健康打下基礎。

訓練孩子良好的飲食習慣要趁早，父母也應以身作則，例如餐桌上準備均衡多樣化的6大類食物，千萬不可因為父母個人的喜好而抹煞孩子認識食物與選擇的機會。有些父母怕孩子弄髒環境，遲遲不讓孩子練習用湯匙進

食，甚至經常為孩子代勞，殊不知孩子在成長過程中，無時無刻都在用雙手探索環境，藉著不斷嘗試來熟悉各種物品操作的技巧，「吃」的手部技巧也是如此。

### 嬰幼兒健康飲食9大原則

根據兒科醫學會及營養專家的建議，嬰幼兒飲食指南如下：

1. 母乳是寶寶的最佳食物來源，母乳哺育應被鼓勵與支持，媽媽在決定放棄哺餵母乳，選擇採用配方奶粉前，應先諮詢專業醫師及營養師的意見。
2. 寶寶成長到4-6個月大，需要為他們添加副食品，以攝取更多的營養幫助成長發育。到了大約12個月大，餵食寶寶的食物種類應該更廣泛，一般大人所吃的食物，他們多半可以一起吃。
3. 餵食寶寶要適量，過多或不足都不符合健康原則。
4. 吃母乳的寶寶通常不太需要喝其他飲料。如果在太熱天想要給寶寶喝些飲料，或要教導寶寶使用杯子時，水是最好的選擇。千萬不要給寶寶喝帶甜味的果汁或飲料，尤其不要放在奶瓶中餵食，以免容易造成蛀牙，此外，含有酒精的食品會影響發育，絕對不適合給寶寶食用。
5. 食物不需另外加糖。通常加在食物中使其有甜味的糖，是高甜度的蔗糖，這對寶寶而言並非必須品，尤其多餘的糖容易產生飽足感，減少來自其他食物的營養攝取。
6. 含鹽食物要慎選。天然食物中所含的鹽足供身體所需，而且寶寶的味蕾敏銳，食物的天然味道已很吸引他，因此為寶寶烹調食物不需再加鹽，有鹹味的點心食品也不鼓勵給小孩食用。
7. 多攝取含鈣食物。骨骼在出生第一年發育很快，第二年就趨緩，一直到20歲才會停止發育。骨骼發育非常重要，所以應多給幼童富含鈣質的食物，例如脫脂奶、全脂牛奶、蛤蚌、豆腐、小魚干、綠菜葉等。
8. 含鐵食物要多吃。穀類食品通常是寶寶接觸的第一種鐵質含量高的食物。7個月大時，給寶寶補充鐵質的最好食物就是肉類，它不但容易被吸收，也會幫助來自其他食物中鐵質的吸收。
9. 營養要均衡。營養素在體內要靠互動關係，才能有效被吸收利用。例如骨骼、牙齒的成長需要鈣，但鈣的吸收又受磷和脂肪的影響。另一方面，乳糖和葡萄糖聚合物可以促進鈣的吸收，吸收之後的鈣，又必須有維他命D才能在骨骼中沈積。所以，營養均衡完整，才能讓營養素發揮最大的效用，充分補充孩子身體所需。⊕

### 參考資料

1. 嬰幼兒飲食指南，台灣兒科醫學會，兒科消化學委員會
2. 衛教單張，副食品添加飲食原則
3. 學前教育，信誼基金會
4. 生命期營養，華格那出版
5. 兒童健康手冊，國民健康局

