



為寶寶添加副食品

營養與成長齊步走

文／臨床營養科 營養師 林美怡

人的一生中，從出生開始到1歲，是成長發育最快速的時期，每個寶寶在這段期間的發育過程大致相同，速度則因人而異。只要是足月出生，或者早產兒矯正年齡滿4-6個月，並且發育正常的寶寶，都應該在每日的飲食中循序添加副食品。

寶寶為什麼要吃副食品？

寶寶出生滿4-6個月之後，原本當做主食的母乳或配方奶已經無法提供成長發育的營養需求，所以必須開始添加副食品。另外，副食品的給與也是訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力的第一步，並且可讓寶寶接受食物的味道與口感，以助其慢慢適應成人的飲食模式，逐漸轉變成以固體食物為主，是一個全流質時期轉變為半流質直到固體飲食的轉捩點。

該給寶寶吃什麼呢？

由於寶寶的腸胃道是很脆弱的，添加的第一種副食品應該由不易引起過敏的米湯、米粉、米糊開始給與；而麥粉含有容易引起

過敏的麩質，所以當寶寶適應了米糊製品之後，麥粉或燕麥等其他穀類，才可當成第二種副食品，在製備時先磨碎再煮得軟爛，就可避免因為纖維較粗而不易消化的問題了。

接著，可以給與含有豐富維生素、礦物質與纖維質的蔬菜及水果。水果方面，可挑選一些富含維生素的深色水果，如：蘋果、木瓜、香蕉等低酸度的水果。蔬菜方面，宜購買當季種類，並且外觀完整、深綠色或紅黃色的蔬菜，如：菠菜、綠花椰、紅蘿蔔等。

寶寶在6個月後，體內鐵的存量會逐漸下降，於是在第三階段就可以給寶寶吃富含蛋白質及鐵質的豆魚肉蛋類了。同樣的，先將食物絞碎，再以泥狀的形式來餵食。肉類可給與瘦肉、肝臟；蛋的部分，起初只能先餵食蛋黃，較易引起過敏的蛋白，建議在1歲之後再吃；魚肉的部分要注意，製備時先把容易忽略的細小魚刺挑掉，以免餵食的時候刺傷寶寶的口腔或喉嚨。

循序漸進的餵食模式

1.由少到多

每個月添加一種新的食物種類，一般建議添加順序為：五穀類→水果類、蔬菜類→肉類、蛋黃泥、魚類。在嘗試每一類的食物時，應該先從1茶匙開始餵起，若寶寶適應情況良好，再慢慢增加餵食量。

2.由簡到繁

每次只餵食一種新的食物，並且持續餵食4-7天，這樣一來，萬一產生過敏反應，才能知道是什麼食物造成的。若寶寶沒有出現嘔吐、腹瀉、出疹子等不良反應，即可再嘗試另一種新的食物。

3.由稀到濃

無論給與哪一類食物，一開始都可以先以流質的形式供應，如米湯、蔬菜湯、果汁等。當寶寶約5-6個月大，可以拿住物品時，就可以訓練寶寶自己用手拿有兩個把手的杯子喝東西了，但是一次的量不要裝太多，以免寶寶拿不動。之後再慢慢進階的以湯匙餵食米糊、蔬菜泥、水果泥，以增加纖維的攝取量，並且訓練寶寶的咀嚼能力。

4.先吃副食品再喝奶

讓寶寶養成先吃副食品再喝母乳或配方奶的習慣，因為在空腹的情況下，寶寶會比較願意吞嚥及咀嚼，否則一旦先喝奶喝飽了，寶寶就不會再吃其他的食物。

爸媽應注意事項

1.副食品不要添加調味料

製作副食品時請不要添加調味料，如：鹽、味精等，以避免寶寶習慣重口味。

當然，辛辣、油炸或太冰的食物也不適合給寶寶食用。

2.不要強迫餵食

寶寶不吃的食物可過幾天再嘗試，因為接受新食物是需要學習的，不一定是寶寶不想吃，寶寶有可能是餓或是舌頭推出的反射動作，所以不要太快放棄，也不要強迫餵食。

3.1歲以前，避免給與容易引起過敏的食物

- 牛奶、蛋白、花生、帶殼的海鮮類等，都是比較容易引起過敏的食物。
- 不能食用蜂蜜，以免引起肉毒桿菌中毒。
- 不要給寶寶一般成人喝的牛奶，兩歲之前不要給寶寶脫脂或低脂牛奶，以免缺乏必需脂肪酸，並且造成不必要的腎臟負荷。

4.觀察便便的型態

當寶寶開始吃副食品，大便的形狀、顏色或味道都可能會改變。有時會看到食物原封不動的排出來，如：紅蘿蔔絲、蔬菜葉等，這是很常見而正常的。如果解便型態發生異狀，如腹瀉或糊變，就得先暫停給與副食品，等症狀消失之後再試著重新餵食。

5.注意新鮮與衛生

以天然新鮮的食材來製備副食品是必須的，並且要注意使用的器具與食物的清潔衛生，以及食材的保存期限。由於寶寶一次食用的副食品份量很少，千萬別為了方便而一次大量調製，否則容易因複熱而使營養素流失，或是保存不當而使副食品腐敗變質，所以最好在要餵食之前再製作，以確保寶寶能吃到最新鮮、安全的食物。🍴