



嬰幼兒副食品添加

2017.08 制定

一、添加之目的：

- (一)供給母乳、牛奶以外之食品，使寶寶適應新食物。
- (二)彌補奶類不足之營養成份。
- (三)訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力，作為日後營養攝取作準備。

二、添加副食品之好處：

- (一)為寶寶將來轉換成固體飲食做準備。
- (二)訓練咀嚼與吞嚥的功能，進一步可強化臉部肌肉，有利於語言的學習。
- (三)對於便秘、及胃食道逆流引起的嘔吐都有改善的效果。
- (四)避免營養不良或肥胖。

三、添加副食品之時機：

- (一)世界衛生組織建議嬰兒副食品添加年齡可以在 4 到 6 個月左右開始添加。
- (二)若有出現以下狀況，可考慮提早滿 4 個月後開始添加副食品：
 - 1. 純餵到 6 個月實在有困難；
 - 2. 媽咪奶水明顯降低；
 - 3. 寶寶表現出吃不飽；
 - 4. 寶寶出現主動性(伸手抓、抓了放入嘴巴中)要求其他食物的表現。

四、添加副食品之注意事項：

- (一)新食物每次只添加一種，注意寶寶對此食品有無皮膚或腸道過敏現象，如嘔吐、腹瀉、腸絞痛或疹子等等，需要暫停新食物的給予。
- (二)新食物添加務必由少漸增加，適應後再加另一種(原添加之食物可繼續食用)。

- (三)烹調後的副食品不宜放置室溫太久，以避免食物變質。
- (四)副食品加熱後須攪拌均勻待為溫後才餵食，以避免燙傷寶寶的口腔。
- (五)由液體→糊狀→半固體→固體，漸進式的練習吞嚥。
- (六)物在物食品中過度添加香料、味精、糖、食鹽等，養成寶寶攝取清淡食品的健康習慣
- (七)在兩次餵奶之間或飢餓時給予較適當，不給過量食物也勿強迫寶寶將所有食物吃完。
- (八)製作副食品，雙手、器材及食物務必先洗乾淨。
- (九)嬰兒宜採做坐姿或半坐臥姿勢進食。
- (十)母親需有耐心，以輕鬆愉快的態度餵食，並加以鼓勵，以免影響嬰幼兒接受程度。倘若拒食，請勿強迫，可次日再試，兩、三天後仍不吃則暫停，隔一段時間再試。

五、嬰幼兒食譜：

(一)四個月食譜：

- 1. 食物：果汁類：如柳丁汁、西瓜汁。
- 2. 注意事項：儘量選擇新鮮的季節性水果。選擇多汁的水果。當餐飲用，以確保食物新鮮。初餵食者，宜加等量開水，由 5ml 果汁加 5ml 開水開始，逐量增加。

(二)五個月食譜

- 1. 果泥類：如蘋果泥、木瓜泥、香蕉泥。
- 2. 蔬菜泥類：如胡蘿蔔泥、馬鈴薯泥、莧菜葉泥。
- 3. 注意事項：(1)選擇新鮮的季節性蔬菜、水果。
(2)充分洗淨蔬果、器皿及操作之雙手。
(3)餵食時不要太大口，開始時給予一茶匙，以後慢慢增加。

(三)五至六個月食譜食物：

- 1. 米糊、麥糊
- 2. 注意事項：可先餵米糊（較易消化），適應後再餵麥糊。

(四)六至八個月食譜

1. 食物：蛋黃泥、粥類、麵類。(可摻入瘦肉、魚鬆、魚、蔬菜、豆腐等配料)。

2. 注意事項：

(1)蛋要新鮮，每日餵一次，開始由 1/8 個→1/6 個→1/4 個→1/2 個→1 個逐量增加，如大便正常可三至四日調整一次食量。

(2)粥或麵要煮爛(呈半固體)，且勿太稠。

(3)煮熟魚肉要弄碎，並將魚刺剔除乾淨。

(4)蔬菜梗應去除，葉要剁碎，以免噎到。

(5)摻入之配料勿太多、太雜。

(五)九至十二個月食譜

1. 食物：除參照六至八個月食物另可摻入碎肉、吻仔魚等柔軟、細碎之固體食物。亦可用排骨湯煮麵、粥。例如吻仔魚粥、排骨湯麵、餛飩湯、蘿蔔糕、蛋糕、雞蓉玉米湯。

2. 注意事項：(1)碎肉要弄得細碎。

(2)吻仔魚如欲炒香，需揉碎再餵食。

(3)排骨湯之浮油要去除(可先冷藏)。

(4)麵或粥不需煮太爛。

(六)一歲以上食譜

1. 食物：飯、排骨糙米粥、三色燴飯、肉燥河粉、壽司…等。

2. 注意事項：(1)餵食時應予孩子面對面，讓孩子坐椅子上不要跑來跑去。

(2)每次進食時間為三十分鐘，沒吃完應收起，不可隔餐食用。

(3)兩餐之間勿給零食，用餐前不給飲料，以免影響食慾。

(4)應培養孩子獨立進食的習慣。

天主教輔仁大學附設醫院護理部

祝您 平安、健康、喜樂

