



副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必需添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

何時開始添加副食品？

(可至衛生福利部國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「素食嬰兒期營養」取得更多資訊！)

寶寶出生 4 個月（矯正年齡）內不宜添加副食品，以免消化不良或過敏；純母乳哺育滿 6 個月後必需添加副食品，於 4~6 個月提早添加需經醫師專業評估。

若以下狀況持續出現時，則可考慮在滿 4 個月後添加：

- 純母乳哺餵到 6 個月實在有困難時。
- 媽媽奶水量明顯降低。
- 寶寶顯得吃不飽。
- 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住。
- 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨。
- 寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴）。

添加副食品的重點時程

- 6 個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。如果適應良好，可以嘗試以果泥取代過濾果汁，以增加纖維攝取。
- 6-8 個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10 個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，在 6-8 個月時，一天至少應吃 2-3 次副食品；9 個月以後，1 天至少吃 3-4 次副食品。

副食品添加原則

添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2 湯匙）開始，逐漸增加，觀察 3-5 天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的反應，則應暫停該食物 1-2 個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品應從優先給予較不易引起過敏的嬰兒米精或嬰兒米粉開始，再依序添加嬰兒麥精或嬰兒麥粉、蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合食用。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶混和，以奶瓶餵食。
- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前 1 小時）較易成功，下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食；寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停 1-2 星期後再試。
- 若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆快樂，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。





副食品添加原則

添加高致敏性食物的注意事項

- 應先確認寶寶已經餵食過其他副食品並有良好的耐受性後，再準備開始餵食高致敏性食物。
- 最初幾次選擇在家餵食，並謹慎小心。

有以下情形者，應先與兒童過敏免疫專科醫師諮詢餵食高致敏性食物的適當性

- 寶寶曾經對食物有過敏反應或有已知的食物過敏現象，或是家長認為寶寶可能有食物過敏現象。
- 寶寶有持續性中度到重度的異位性皮膚炎，儘管已有治療。
- 寶寶的兄弟有花生過敏。
- 寶寶對於食物的血液過敏原測試呈現陽性反應者。

寶寶副食品添加應避免提供以下食物：

- 1歲以下的寶寶不可餵食蜂蜜，因為蜂蜜中易有肉毒桿菌孢子，1歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，應避免食用蜂蜜，如果造成肉毒桿菌毒素中毒恐引發呼吸衰竭；另帶皮蔬果（如胡蘿蔔）可能沾染泥土，應澈底清洗及去皮，且澈底加熱，再提供嬰兒食用，減少肉毒桿菌中毒的風險。
- 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。
- 不應該提供八寶粉（散）、珍珠粉、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。





副食品添加原則

添加副食品應注意什麼？

- 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必需添加其他食物（如蔬菜、根莖類、蛋黃、肉類等）在內。
- 製作副食品時應注意衛生，不需添加人工調味品（鹽、糖、味精、雞粉），口味儘量清淡。
- 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，一旦打開後就必需冷藏，且儘速食用完畢。
- 寶寶的大便若出現未消化的食物，例如紅蘿蔔或玉米的皮、蔬菜的纖維等，這都是正常的，不必因此停止餵食。
- 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般鮮奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，因此 1 歲以後才可飲用全脂牛奶或乳製品。
- 副食品應均衡攝取，避免偏食導致某些營養素缺乏或不足。
- 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。
- 製備食品的環境應維持整潔，處理生食、熟食的砧板要分開以避免交叉汙染；蔬菜應澈底清潔，避免生食並澈底加熱至中心溫度攝氏 70 度以上，降低病原性微生物感染風險。
- 烹煮蛋類應完全煮熟再提供給寶寶食用，烹調及用餐前應以肥皂澈底洗手。
- 烹調後之食品應儘速食用，保存時需置於攝氏 7 度以下，避免在室溫下放太久。

🕒 小提示

三心 二意 獻親情

只要在孩子成長的路上，多付出「三心」與「二意」，您就可以為孩子的健康加分喔！

健康生活三重心：

飲食多元需用心～從小飲食多樣化，吃得均衡最健康。
餐點內容要關心～點心種類要慎選，零食不要隨處放。
適度運動有恆心～日常生活多活動，規律運動益成長。

親職教育二要意：

親子溝通多在意～面對偏食的孩子，鼓勵嘗試勿強迫！
親人身教多注意～建立學習好榜樣，良好飲食從己做！



嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第 21-24 頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至衛生福利部國民健康署網站，[首頁 / 健康主題 / 健康生活 / 均衡飲食 / 食物營養與熱量 / 主題文章 / 國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)] 查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」；素食者亦有適合嬰幼兒及兒童期之飲食建議。

蛋白質

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 建議，動物性蛋白占總蛋白質中的比例，1 歲以下的嬰兒以占三分之二以上為宜。

礦物質

- 碘：人體所需的碘大部分來自飲食，建議選擇加碘鹽取代一般鹽（但嬰兒副食品不建議添加鹽等調味料），並適量攝取含碘高的食物，例如海帶、紫菜等海藻類食物。
- 鐵：幼兒容易缺乏鐵質，應養成均衡飲食習慣，並多吃深色蔬菜、豆類、每天一個蛋、適當攝取含鐵質高的紅肉，含有鐵的副食品可在 4-6 個月時開始添加。
- 鈣：含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，可考慮高鈣豆製品，如傳統豆腐、豆干、凍豆腐及豆干絲等；2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成份之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及甘藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：全穀類、乳品、蛋、魚貝類、瘦肉、堅果均含豐富的鋅。

嬰幼、兒童期每日膳食營養素

維生素

- 維生素 A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素 A 之食物；深綠色與深黃紅色蔬果富含胡蘿蔔素，可轉化成維生素 A。
- 維生素 D：人體需要的維生素 D，大部分是皮膚經陽光照射合成而得；自然界含維生素 D 的食物不多，應多曬太陽以補充維生素 D，但曬太陽之時段仍應避開紫外線強烈之時段。蛋黃、香菇、木耳中也有少量。
- 維生素 E：深綠色蔬菜、蛋黃、堅果、種子、穀類胚芽、植物油等為含量較高的食物。
- 維生素 C：新鮮水果（如芭樂、柳丁、橘子、奇異果等）含量豐富。
- 維生素 B₁、B₆ 與菸鹼素：全穀類、大豆、乳品、堅果、瘦肉、肝臟等含量豐富。
- 維生素 B₂：牛奶及乳製品含量最豐富，其他如全穀類與深色蔬菜也很豐富。
- 維生素 B₁₂：主要來源為動物性食品，例如：蛋、乳品、肉類含量豐富；素食者若選擇蛋奶素則較不須擔憂缺乏問題。
- 葉酸：葉酸主要的食物來源為，綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果（柑橘類）都是其豐富的食物來源。

均衡
健康飲食





培養良好的飲食習慣

高熱量低營養的過度飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點，餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要吃的話，才再給他。
- 維持進餐時的和樂氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子離開。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物；採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。



培養良好的飲食習慣

幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是爲了吃而吃，而不是因爲餓了。

培養一生適用的飲食習慣

- 建議養成孩子每天喝牛奶的習慣，以補充鈣質、維生素 B₂ 與 D。不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 養成孩子喜歡吃青菜將對孩子日後的健康產生重大影響，建議於副食品著重蔬菜泥、家長特別耐心示範「青菜好好吃」的感覺，漸漸提高孩子對青菜的接受度。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子幼兒容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。應養成均衡飲食習慣，可多吃深色蔬菜、每天一個蛋、適當攝取紅肉來改善。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖或咖啡因飲料！補充水分以白開水爲宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。

創意美食「新煮張」

- 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，例如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。
- 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- 以蒸、燉、煮的方式取代煎、炸，因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- 處理生食、熟食的砧板要分開！製備食品的環境應維持整潔，避免交叉汙染；蔬菜應澈底清洗，避免生食並澈底加熱至中心溫度攝氏70度以上，降低病原性微生物感染風險。
- 烹煮蛋類應完全煮熟再提供給寶寶食用，烹調及用餐前應以肥皂澈底洗手，勿食用蛋殼破損的蛋。
- 烹調後之食品應儘速食用，保存時需置於攝氏7度以下，避免在室溫下放太久。

孩子飲食偏差怎麼辦？

- 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時，也可以邀請孩子一起參與。
- 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿，當然也不要將零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。

小提示

用餐時注意以下情形：

- 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- 不要在家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- 不要讓孩子一面吃東西一面遊戲、看電視或聽故事。

兒童過重和肥胖防治原則

健康飲食、身體活動和睡眠建議

世界各國兒童肥胖的盛行率都在上升，兒童期肥胖會增加心臟血管疾病、糖尿病、脂肪肝及骨骼肌肉疾病，對心理與社交學習也多有影響。兒童肥胖會導致成年肥胖，增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，因此肥胖防治應從兒童時期做起，並延伸至整個生命週期。衛生福利部國民健康署「兒童肥胖防治實證指引」建議嬰幼兒至青少年，應定期身體健康檢查，早期發現肥胖及其相關疾病，並鼓勵日常生活中培養健康飲食習慣、規律身體活動和充足睡眠時間，相關建議如下：



A. 飲食習慣建議：

- 母乳哺餵對嬰兒未來一生的健康具有保護作用，可降低日後肥胖及其他急慢性疾病的風險。
- 不以食物來獎勵或控制嬰幼兒的行為。
- 每天吃早餐。
- 鼓勵在家中用餐，減少至速食店用餐。
- 鼓勵過重或肥胖兒童食用低熱量高營養密度食物，包括蔬菜、水果、全穀食物、低脂乳製品、瘦肉、低脂魚、豆類等。
- 鼓勵食用奶類與乳酪製品，以增加鈣、維生素 A、B₂ 與其他微量營養素等與骨骼生長有關的營養素。
- 一歲以後的奶類食物來源，應選擇原味或低糖；二歲以上過重或肥胖兒童建議飲用低脂乳品；二歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。
- 鼓勵高纖維的食物，有助於血脂正常、腸胃功能及葡萄糖代謝。
- 避免高熱量飲食，包括高脂肉類、油炸與燒烤食品、甜食、油類調味料等。
- 避免喝含糖飲料，最佳飲料是白開水。



兒童過重和肥胖防治原則

- 鼓勵直接食用水果，避免果汁。
- 不需過度限制點心，但也不鼓勵，應注意點心的品質而非數量。
- 不建議節食、少吃一餐，或使用藥物減重。
- 飲食原則：由六大食物種類選擇天然新鮮食物：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類，以及油脂與堅果種子類（如糙米飯、蔬菜、魚肉—脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物、牛奶、香蕉、橄欖油—不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品）。避免高度加工的食物，並儘量減少糖的添加。

B. 運動建議：

- 降低每日觀看螢幕時間，每日不超過 2 小時，每 30 分鐘休息。
- 搭配多樣化的基本動作：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵每天至少達到 60 分鐘中等費力以上的身體活動（活動時仍可交談，但無法唱歌）。
- 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水（每 20 分鐘補充水分）。

C. 睡眠建議：

- 睡眠不足與肥胖有關。
- 建議兒童睡眠時間：
 - 4-12 個月**：每天睡眠 12-16 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 1-2 歲**：每天睡眠 11-14 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 3-5 歲**：每天睡眠 10-13 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 6-12 歲**：每天睡眠 9-12 小時。

D. 環境和社會互動關係建議：

- 家中用餐時應避免可能導致分心的事物，如避免利用電視吸引小孩達到餵食目的。
- 營造和諧家庭氣氛、強化親子關係，以利兒童健康生活型態的養成。
- 家長自己應有健康飲食與身體活動習慣。
- 促進兒童建立正向的同儕關係，從小建立健康飲食習慣和結交喜愛身體活動的好朋友。