

健康均衡的飲食

頭好壯壯的寶寶



經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長

 謹識

編輯紀事

新生命的第一年是成長最快速的時期，此階段的營養是奠定日後健康的基礎。如何配合這時期的快速生長發育，提供嬰兒所需的營養，是父母與照顧者最關心的課題。母乳是嬰兒最理想的食物來源；嬰兒時期也是日後飲食行為建立的關鍵期，因此在開始添加其他食物時，須特別注意方法，幫助嬰兒養成良好習慣。「均衡的營養、頭好壯壯的寶寶」單張即針對寶寶第一年的成長階段，分為 0-6 個月及 7-12 個月兩部分，強調 0-6 個月期間以完全母乳哺餵方式養育嬰兒的重要，呈現各階段的飲食營養需求，以及所要特別注意的事項。單張與手冊中並呈現嬰兒每天飲食建議表，以及嬰兒食物製作小技巧，期望能讓父母與照顧者有所依循。

本手冊主要依循民國 94 年「寶寶成長記」嬰兒營養參考手冊之內容（編輯小組成員：林薇、劉貴雲、杭極敏、高美丁、張幸真、楊小淇），融合「均衡的營養、頭好壯壯的寶寶」單張（楊淑惠編輯），另根據當代嬰兒營養相關議題之資訊，如我國嬰兒飲食現況、嬰兒的生長發育、營養需要及問題，進行更新與編修。期能做為營養專業與衛生教育人員進行營養教育活動規劃之依據，及有興趣更深入瞭解嬰兒期飲食營養的民衆參考。

輔仁大學營養科學系主任暨副教授 駱菲莉

目錄

| | |
|---------------------------|----|
| 寶寶生長發育與營養的需要..... | 1 |
| 臺灣嬰兒營養現況與問題..... | 3 |
| 熱量與三大營養素的分布..... | 3 |
| 維生素、礦物質、纖維..... | 3 |
| 嬰兒副食品餵食狀況..... | 6 |
| 嬰兒營養教育指導重點方向..... | 7 |
| 以完全母乳哺餵嬰兒至 6 個月..... | 7 |
| 嬰兒滿 4-6 個月開始添加副食品..... | 12 |
| 副食品應以新鮮、天然食品為主..... | 14 |
| 添加副食品宜循序漸進..... | 16 |
| 嬰兒餵食宜適量，避免體重過輕或過重..... | 19 |
| 給寶寶喝白開水，不要餵食含糖飲料及蜂蜜水..... | 25 |
| 注意飲食衛生安全..... | 27 |
| 0-1 歲嬰兒每日飲食建議..... | 30 |
| 各大類食物的主要營養成分..... | 32 |
| 全穀雜糧類與豆魚蛋肉類之份量說明..... | 33 |
| 參考文獻..... | 34 |

寶寶生長發育與營養的需要⁽¹⁾

1. 身高、體重發育

寶寶出生後，在前 6 個月體重增加率為每星期 0.12-0.25 公斤左右，後半年則降低至每星期 0.05-0.1 公斤。所以寶寶在 4 個月大時體重約為出生時的 2 倍，周歲時約為 3 倍（9 公斤左右）。寶寶的體重是飲食是否足量的最佳指標，最好每星期稱重一次。出生時身高約為 50 公分，1 歲時約長至 75 公分。

2. 大腦發育

寶寶出生後 8 個月，腦的重量就增加為 2 倍，3 歲時為 3 倍，5 歲時約有成人的 90% 左右。因為從胎兒到滿 3 歲時，腦部發育特別的快速，所以這時候要非常注意均衡的飲食及營養的需求。

3. 生理功能

4-6 個月時，寶寶的腸道消化及吸收蛋白質、脂肪和碳水化合物之能力快速發展，腎臟功能亦較健全，可開始接受其他食物的攝取。

4. 肌肉發展

寶寶最初僅會由乳頭吸吮及吞嚥液體，一直到能控制嘴、頸及背時才易於以其他方式餵食。一般寶寶在 6 個月大時才會開始咀嚼的動作，若要以杯子直接喝時，則要能控制顎、舌，特別是嘴唇，而在 8 個月大以前，嘴唇的控制還不是很好，所以液體會由嘴角流出。當控制頸背肌肉的能力逐漸發展後，4-6 個月大的寶寶能在扶持下坐直，而到 6-8 個月大時便可自己坐直了。在 7-8 個月時，寶寶會用手去拿食物，這動作在以後數月中會越來越純熟，但通常在 1 歲之前，寶寶可能還無法自行用湯匙進食。

臺灣嬰兒營養現況與問題

熱量與三大營養素的分布

2011 年臺灣嬰幼兒體位與營養狀況調查結果顯示，0-3 個月嬰兒每天平均攝取熱量 479 大卡，蛋白質 11.5 克（占總熱量之百分比為 9.6%），脂肪 23.9 克（44.9%），醣類 55.5 克（46.3%）；4-6 個月嬰兒每天平均攝取熱量 591 大卡，蛋白質 14.2 克（9.6%），脂肪 28.4 克（43.2%），醣類 71.2 克（48.2%）；7-9 個月嬰兒每天平均攝取熱量 605 大卡，蛋白質 17.4 克（占總熱量之百分比為 11.5%），脂肪 24.4 克（36.3%），醣類 80.7 克（53.4%）；10-12 個月嬰兒每天平均攝取熱量 611 大卡，蛋白質 30.2 克（19.8%），脂肪 23.3 克（34.3%），醣類 79.6 克（52.1%）⁽²⁾。

維生素、礦物質、纖維

2011 年臺灣嬰幼兒體位與營養狀況調查 0-12 個月嬰兒各營養素攝取量與攝取不足百分比結果如下表，嬰兒葉酸、鐵、鋅和鎂平均攝取量有不足的情形⁽²⁾。

0-6 個月嬰兒各營養素攝取量與攝取不足百分比

| | 第七版 營養素參 考攝取量 | 0-3 個月 | | 4-6 個月 | | 攝取不足 百分比 (%)* |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|-----------|---------------------|-----------|---------------------|
| | | 第六版 營養素參 考攝取量 | 平均 攝取量 | 第六版 營養素參 考攝取量 | 平均 攝取量 | |
| 維生素 A (RE)(μ g) | 400 | 400 | 453 | 400 | 552 | 6.5 |
| 維生素 E (TE)(mg) | 3 | 3 | 3.5 | 3 | 3.9 | 60.9 |
| 維生素 C (mg) | 40 | 40 | 47 | 40 | 60 | 21.7 |
| 維生素 B ₁ (mg) | 0.3 | 0.2 | 0.29 | 0.2 | 0.37 | 50 |
| 維生素 B ₂ (mg) | 0.3 | 0.3 | 0.53 | 0.3 | 0.66 | 19.6 |
| 菸鹼素 (mg) | 2 | 2 | 2.95 | 3 | 4.5 | 26.1 |
| 維生素 B ₆ (mg) | 0.1 | 0.1 | 0.19 | 0.1 | 0.22 | 15.2 |
| 維生素 B ₁₂ (μ g) | 0.4 | 0.3 | 0.78 | 0.4 | 0.72 | 4.3 |
| 葉酸 (μ g) | 70 | 65 | 54 | 70 | 56 | 39.1 |
| 鈣 (mg) | 300 | 200 | 313 | 300 | 378 | 2.2 |
| 磷 (mg) | 200 | 150 | 155 | 200 | 198 | 32.6 |
| 鎂 (mg) | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 21.7 |
| 鐵 (mg) | 7 | 7 | 2.84 | 7 | 3.58 | 67.4 |
| 鋅 (mg) | 5 | 5 | 2.43 | 5 | 3.08 | 67.4 |
| 鈉 (mg) | - | - | 136 | - | 169 | - |
| 鉀 (mg) | - | - | 451 | - | 537 | - |
| 膳食纖維 (g) | - | - | 0.44 | - | 1.88 | - |

* 因 2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查缺乏嬰兒族群之資料，參考文獻⁽²⁾以第六版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

7-12 個月嬰兒各營養素攝取量與攝取不足百分比

| | 第七版 營養素參 考攝取量 | 7-9 個月 | | 10-12 個月 | | 攝取不足 百分比 (%)* |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|-----------|---------------------|-----------|---------------------|
| | | 第六版 營養素參 考攝取量 | 平均 攝取量 | 第六版 營養素參 考攝取量 | 平均 攝取量 | |
| 維生素 A (RE)(μ g) | 400 | 400 | 592 | 400 | 546 | 6.1 |
| 維生素 E (TE)(mg) | 4 | 4 | 8.2 | 4 | 9.7 | 27.3 |
| 維生素 C (mg) | 50 | 50 | 70 | 50 | 101 | 21.2 |
| 維生素 B ₁ (mg) | 0.3 | 0.3 | 0.54 | 0.3 | 0.59 | 21.2 |
| 維生素 B ₂ (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.98 | 0.4 | 1.17 | 12.1 |
| 菸鹼素 (mg) | 4 | 4 | 5.9 | 5 | 8 | 18.2 |
| 維生素 B ₆ (mg) | 0.3 | 0.3 | 0.42 | 0.3 | 0.48 | 27.3 |
| 維生素 B ₁₂ (μ g) | 0.6 | 0.5 | 1.67 | 0.6 | 2.01 | 0 |
| 葉酸 (μ g) | 85 | 75 | 75.3 | 80 | 97.5 | 30.3 |
| 鈣 (mg) | 400 | 400 | 610 | 400 | 641 | 18.2 |
| 磷 (mg) | 300 | 300 | 378 | 300 | 462 | 24.2 |
| 鎂 (mg) | 70 | 75 | 50 | 75 | 61 | 51.5 |
| 鐵 (mg) | 10 | 10 | 7.5 | 10 | 8.9 | 36.4 |
| 鋅 (mg) | 5 | 5 | 3.86 | 5 | 4.71 | 33.3 |
| 鈉 (mg) | - | - | 206 | - | 301 | - |
| 鉀 (mg) | - | - | 647 | - | 797 | - |
| 膳食纖維 (g) | - | - | 0.44 | - | 1.88 | - |

* 因 2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查缺乏嬰兒族群之資料，參考文獻⁽²⁾以第六版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

母乳哺育現況

依據衛福部國民健康署 105 年縣市母乳哺育率調查計畫，臺灣地區一個月以下純母乳哺育率為 66.2%，六個月以下純母乳哺育率則降至 44.8%。（參考網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=506&pid=463>）

嬰兒副食品餵食狀況

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，7-12 個月的嬰兒，於 4-6 個月齡開始吃米（麥）糊或果（菜）汁者都占約 50%。嬰兒副食品的添加超過 80% 由母親決定；超過 75% 嬰兒從奶瓶中攝取米（麥）糊；常遭遇的問題以「嬰兒不吃」最多。嬰兒主要照顧者在嬰兒餵養知識雖有提升，但部分觀念的改善仍有加強之必要。近十年來臺灣地區嬰兒副食品的添加有延遲的現象，是否會影響 1 歲以上幼兒食物的正常攝取值得注意⁽³⁾。

嬰兒營養教育指導重點方向

以完全母乳哺餵嬰兒至少 4 個月

1. 完全母乳哺餵，可以減少傳染病的發生及死亡率的增加，並可以促進嬰兒適當的生長和發育。

寶寶出生到 6 個月內應採用純母乳哺育，因為母乳的營養最符合寶寶生長所需，母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促腦細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的⁽⁴⁾。

母乳中蛋白質含量適當，不會因過量蛋白質造成寶寶未成熟腎臟的負擔，而且母乳中的蛋白質主要為乳清蛋白（whey protein），是一種較軟易消化的蛋白質形式⁽¹⁾。

母乳中含有許多具有保護特性的物質，如抗體可保護寶寶的腸胃道，而且也可避免過敏症的發生。在初乳中含有高濃度的免疫球蛋白 IgA 及溶菌素等可增進寶寶免疫能力的物質，此免疫力可維持至 4-6 個月大時，使寶寶不易生病⁽¹⁾。

除了以上優點外，哺餵母乳可降低經濟的負擔、安全衛生且環保，最重要的是可以藉由哺乳時的接觸，增進母子間的親情。

以母乳哺餵的寶寶，通常大便的次數較多、糞便也較軟，這是正常的現象，媽媽不必過於擔心⁽¹⁾。

母乳哺育可以增進兒童智力發展，降低腹瀉及肺炎等疾病的感染率，減少過敏性疾病及成人期心臟血管疾病的發生率。哺育母乳的媽媽產後身材恢復較快，罹患乳癌及

卵巢癌的機率也較低^(4, 5)。世界衛生組織建議純母乳哺育6個月，之後必須添加適當副食品，持續哺育母乳到2歲或2歲以上⁽⁶⁾。有關母乳哺餵的方法可參考衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 (<http://mammy.hpa.gov.tw>)。

媽媽生病時可以餵母乳嗎？

一般而言，媽媽若有感冒、B型肝炎、地中海型貧血或是剖腹生產等情形時還是可以哺乳的，但當媽媽受巨細胞病毒（Cytomegalovirus）或愛滋病毒感染則不能餵母乳，因為這些病毒可能會滲入乳汁中，使嬰兒易受到感染。一般疾病用藥並不會影響母乳，但最好能由醫生針對不同用藥情形建議是否能餵母乳⁽¹⁾。

媽媽為職業婦女時

當媽媽因為工作的因素而無法親自哺餵寶寶母乳時，可以用手或擠奶器將母乳擠出來，裝在集乳袋或易清潔的瓶子。擠出的奶水隔餐餵食於室溫25度C以下不必冷藏儲存。放置有冰寶的攜帶式冰桶可以保存24小時，冰箱冷藏層可以保存5天，冰箱冷凍層可以保存3至6個月。當要哺餵寶寶時，可將乳汁置於溫水中隔水回溫，不要在火上加熱或用微波爐加熱，以免過度加熱破壞乳汁中的營養素⁽¹⁾。

寶寶在出生後的 4-6 個月之間，是以奶類為主要的營養來源，母乳的營養足夠寶寶的需求。餵母乳的媽媽也要注意本身的飲食均衡，寶寶才比較容易達到營養均衡，如媽媽為全素或純素食者，媽媽可以攝取一些富含維生素 B₁₂ 的食物，如酵母粉或健素，寶寶較易達到營養均衡。

2. 若無法以母乳完全哺餵嬰兒，應使用嬰兒配方食品，而非一般食品。1 歲後才可飲用全脂牛奶或其他乳製品。

若無法餵哺母乳，1 歲前的寶寶可使用嬰兒配方奶粉。嬰兒配方奶粉也就是俗稱的嬰兒奶粉，它的成分與一般的牛奶或奶粉並不相同，它是以牛、其他動物的乳汁或植物成分做基礎，依母乳中已知營養素的含量而加以調配的，使其成分盡量能符合嬰兒生長發育所需。但是母乳中與免疫力有關的免疫球蛋白、溶菌素、乳鐵素等，以及哺餵母乳時親子的接觸，則無法藉由添加來達到。一般供成人飲用的牛奶或奶粉，其蛋白質含量較高，且多為酪蛋白（casein），對寶寶而言除了不易消化外，腎臟負擔也大，故並不適合用來哺餵 1 歲以前的寶寶⁽¹⁾。

當需選用嬰兒奶粉時，應注意是否有衛生福利部認證的圖樣（如附圖），並且應依照各品牌的說明方式沖泡，因為濃度太稀會造成營養不足，太濃則蛋白質濃度太高，所以應注意沖泡的濃度是否適宜，不可任意增減奶粉的量。



原則上各品牌的奶粉在營養上並無優劣之分，選擇時以適合新生兒，不致產生腹瀉或便秘，品管嚴格穩定之較大品牌為優先考慮。不需要特別選擇標示有添加特殊成分的嬰兒奶粉，可到衛生福利部食品藥物消費者知識服務網「嬰兒與較大嬰兒配方食品許可資料查詢」（<http://consumer.fda.gov.tw/Food/BabyFood.aspx?nodeID=291>）查詢所選擇的嬰兒奶粉是否辦理核備登記。以下為奶粉選擇要領⁽¹⁾：

- (1) 成分：除營養均衡外，更要針對寶寶需求做機能性選擇，對於奶粉中所添加的特殊配方，也應有臨床實驗證明或報告。
- (2) 品牌信用：以具研發背景的品牌為首選，尤其具國內、外長期銷售歷史，從研發、生產、銷售、製造皆由同家公司一致作業，確保產品品質。
- (3) 包裝標示清楚：包裝外明確標有營養成分、營養分析、製造日期、保存期限、使用方法。
- (4) 專業服務：提供消費者售後服務及長期專業諮詢。
- (5) 售價合理：因奶粉成分多半大同小異，故標榜特殊成分或功效而售價特別昂貴的奶粉，選購時要特別小心，以免受騙。

(6) 諮詢專科醫師：奶粉選購應以適合寶寶階段性成長之營養需求為考量，若父母親無所適從或缺乏資訊，可請教專科醫師。

以嬰兒奶粉哺餵，較容易造成過度餵食，奶粉罐上的哺餵次數及份量乃供參考，不一定適合每位寶寶，應依寶寶的攝取情形及食慾來餵養，如果寶寶不吃時，通常表示已經吃飽了，不要再強迫餵食。不要讓寶寶含著奶瓶睡覺，以免因糖類被細菌分解造成奶瓶性蛀牙，雖然寶寶還未長牙，但依然會對牙齒造成破壞⁽¹⁾。



嬰兒滿 4-6 個月開始添加副食品

1. 寶寶出生後 4 個月內不建議添加副食品，純母乳哺育到滿 6 個月後必須添加副食品，不然會有營養不良危機 (4, 8)。

遵照世界衛生組織建議，以純母乳哺育至 6 個月後為目標，再開始添加副食品 (6)。但臺灣嬰兒於 4 個月後鐵缺乏狀況之比例明顯上升，對於 6 個月後才開始給予副食品，其已經達到嚴重缺乏的程度。台灣兒科醫學會 (8) 以及歐洲國家皆建議 4-6 個月可以開始給予副食品，及時添加副食品可解決或降低易缺乏營養素（如鐵、鈣等）的狀況發生。若有以下狀況，可以考慮提早在滿 4 個月後開始添加副食品 (4)，包括：

- (1) 純餵到 6 個月實在有困難。
- (2) 媽媽奶水量明顯降低。
- (3) 寶寶顯得吃不飽。
- (4) 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- (5) 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）。
- (6) 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住。
- (7) 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨。

此時亦開始訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，包括蔬菜、水果，並且養成口味清淡的飲食習慣。為其未來一生良好的飲食習慣養成的關鍵 (5)。

2. 開始添加副食品後，要選擇富含鐵的食物，如強化鐵的米精或麥精、蛋黃、紅肉、豬肝、深綠色蔬菜及富含維生素 C 的果泥等。

4-6 個月大時，寶寶體內所儲存的鐵質已耗盡，易發生貧血的情形，要注意鐵質的補充⁽¹⁾。尚未使用副食品之前，可開始每天補充口服鐵劑⁽⁸⁾。嬰兒可於滿 4-6 個月開始搭配富含鐵的副食品，例如強化鐵的米精、麥精。維生素 C 可以幫助飲食中鐵的吸收，可以自榨柳丁、芭樂等富含維生素 C 的果泥或果汁，果汁需稀釋 1 倍後餵寶寶。注意市售果汁常添加糖，並不適合餵食寶寶⁽¹⁾。蔬菜類建議多提供深綠色蔬菜，含較多鐵質⁽⁷⁾。滿 6 個月後，開始給予豆魚蛋肉類時，則要多提供蛋黃、紅肉及豬肝等富含鐵質的食物，並且宜選擇符合衛生檢驗標準的 CAS 優良肉品的肉類⁽¹⁾。

3. 開始添加副食品後，選擇富含維生素 D 的食物，如強化維生素 D 的米精或麥精、魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類 (黑木耳、香菇) 等。寶寶出生滿 6 個月後，給予寶寶適度的日曬。

嬰兒要注意維生素 D 的補充，缺乏維生素 D 易導致佝僂症 (rickets)。嬰兒可於滿 4-6 個月開始搭配富含維生素 D 的副食品，例如強化維生素 D 的米精、麥精。滿 6 個月後，可多提供魚類、雞蛋、菇蕈類 (黑木耳、香菇) 等富含維生素 D 的食物。

嬰兒出生滿 6 個月後，建議給予嬰兒適度的日曬。適度的曝曬陽光，身體會產生維生素 D。一般情況下，可以每天在上午 10 點以前或下午 2 點以後陽光不是最強烈的階段曬太陽，但注意不要曬傷。

副食品應以新鮮、天然食品為主

1. 製作副食品不要添加鹽、糖、味精等調味料，以減少寶寶腎臟負擔，並幫助寶寶養成清淡飲食的習慣。

口味鹹淡是後天養成的，給寶寶的食物不要用大人的口味標準給予調味，不要用鹽、糖、味精等調味料，幫助寶寶養成清淡飲食的習慣，並且減少寶寶腎臟的負擔⁽¹⁾。

2. 盡量給予嬰兒各種類食品，以確保營養足夠，並提高未來對各種食品的接受性。

寶寶需要進食各種不同種類食物，從全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類等四大類食物攝取生長所需的營養。各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代。讓寶寶進食味道多樣化、顏色鮮豔、口感不同的食物，可幫助他學習及享受食物，養成良好的飲食習慣，減少偏食^(5,7)。

臺灣 0-12 個月嬰兒葉酸平均攝取量皆有不足的現象⁽²⁾。研究指出國人葉酸來源可能主要來自蔬菜與水果類，攝取較多蔬菜、菇蕈類、水果類，可增加葉酸攝取量，有助於改善葉酸的營養狀況⁽¹⁰⁾。

碘是影響嬰兒腦部發育的必需營養素，缺碘可導致智商明顯低落⁽¹⁰⁾，建議應適量攝取含碘食物，如蛋黃、海帶或紫菜等海藻類食物⁽¹¹⁾。

食物要多變換口味，不要只有少數幾種口味輪替，有時寶寶拒食不一定是肯吃奶以外的食物，而是吃膩了，如除排骨稀飯或吻仔魚稀飯外，亦可使用麵線、麵等提供不同變化⁽¹⁾。

3. 不要給予過量果汁，以免影響其他食物種類之攝取。

人天生就能接受甜和鹹味，其他酸、苦、辣等口味則是由後天學習的喜好。在添加其他食物時，給予寶寶的食物種類越多，未來寶寶對於各種風味的食物接受性也愈高，長大後也比較不會偏食，但要注意避免餵食圓形、質地較硬的食物，如整顆葡萄或葡萄乾、硬糖果等，以免哽噎。由於人天生喜歡甜味，所以不要太早給寶寶果汁及甜食，以免養成愛吃甜食的習慣，容易蛀牙及肥胖⁽¹⁾。

4. 均衡攝食各類魚產品，減量攝取大型魚類

魚類有優良蛋白質、多元不飽和脂肪酸及多種營養素。但部分大型魚類（如：鯊、旗、鮪、油魚等）有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對嬰兒神經發育可能造成危害。建議均衡攝食各類魚產品，減量攝取大型魚類。

添加副食品宜循序漸進

1. 每次只添加一種新的副食品，由少量（1-2 茶匙）開始，3 至 5 日為單位換新副食品，再逐漸增加份量。

新食物的添加宜由少量開始，並且一次只給一種新食物，先觀察 3-5 天，確認其沒有腹瀉、嘔吐、皮膚疹等過敏症狀後再增加量或添加另一種食物，以免寶寶不適應或因同時添加多種食物，而不知道是哪一種食物造成不適的情況。寶寶吃了若有不適應的情況，就應暫緩給予該種食物⁽¹⁾。

2. 應優先給予較不易引起過敏的食品，建議由穀物（如：米精、麥精、較稀的粥）開始添加。嘗試高致敏性食物的時間點毋須刻意延後，但仍應從少量開始。

穀類是所有固體食物中最容易消化且最不易引起過敏者，寶寶滿 4-6 個月大後可以給予穀類食物，如將麥精、米精加水或母乳調成糊狀或泥狀餵食，不要加到奶瓶裡，讓寶寶接觸糊狀食物型態。接著可以視寶寶的適應狀況給予蔬菜泥或果泥⁽¹⁾。寶寶長牙齒時，可以給予麵包乾、土司等讓他自己拿著吃，但注意將其雙手洗乾淨，避免細菌汙染。

寶寶嘗試高致敏性食物的時間點毋須刻意延後，但仍應從少量開始。事實上，延遲給予高致敏性食物的時機點反而會增加嬰兒發展過敏體質的風險⁽¹²⁾。添加高致敏性食物的注意事項⁽¹²⁾：

- (1) 添加高致敏性食物的時機點如同任何其他副食品一樣。包括有：蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類等。
- (2) 餵食寶寶高致敏性副食品時仍需要謹慎小心。最安全的方式應該是最初前幾次選擇在家餵食，而不是在托嬰中心或是餐廳。
- (3) 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，且第一次餵食應在家中進行。如果沒有任何不良反應，則可以每3到5天餵食一種新食物的頻率，逐漸增加餵食量。

如果寶寶有以下情形者，應先與兒童過敏免疫專科醫師諮詢討論餵食高致敏性食物的適當性，及規劃屬於寶寶個人化副食品添加計畫⁽¹²⁾。

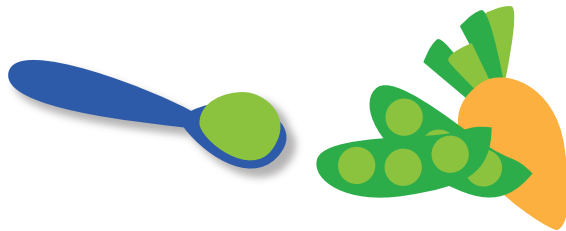
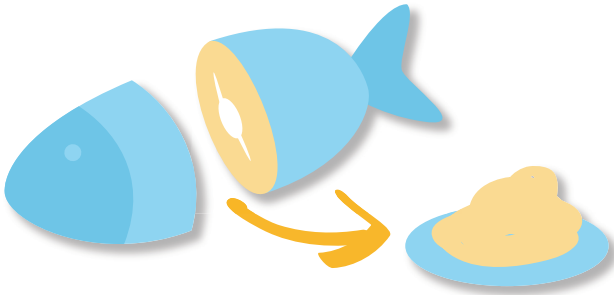
- (1) 寶寶曾經對食物有過敏反應或有已知的食物過敏現象，或是家長認為寶寶可能有食物過敏現象。
- (2) 寶寶有持續性中度到重度的異位性皮膚炎儘管已有治療。
- (3) 寶寶的兄姊有花生過敏。
- (4) 寶寶對於食物的血液過敏原測試呈現陽性反應者。



3. 給予副食品應由泥狀、半固體食物轉換成固體食物。一歲後以多樣且均衡的固體食物為主。

添加其他食品的目的除了讓寶寶熟悉新食物外，亦是學習新的食物型態，讓其逐漸由液體食物轉成固體食物，所以食物的供給應由流質（湯汁）或半流質（糊狀）轉變成半固體（泥狀）或固體的形式⁽¹⁾。

6個月至2歲，是寶寶學習進食固體食物的過渡期，寶寶由以飲奶為主逐漸進展至均衡及多樣化飲食的階段。到了1歲，以多樣化及均衡的固體食物為主食，為寶寶提供各種營養素⁽⁷⁾。



嬰兒餵食宜適量，避免體重過輕或過重

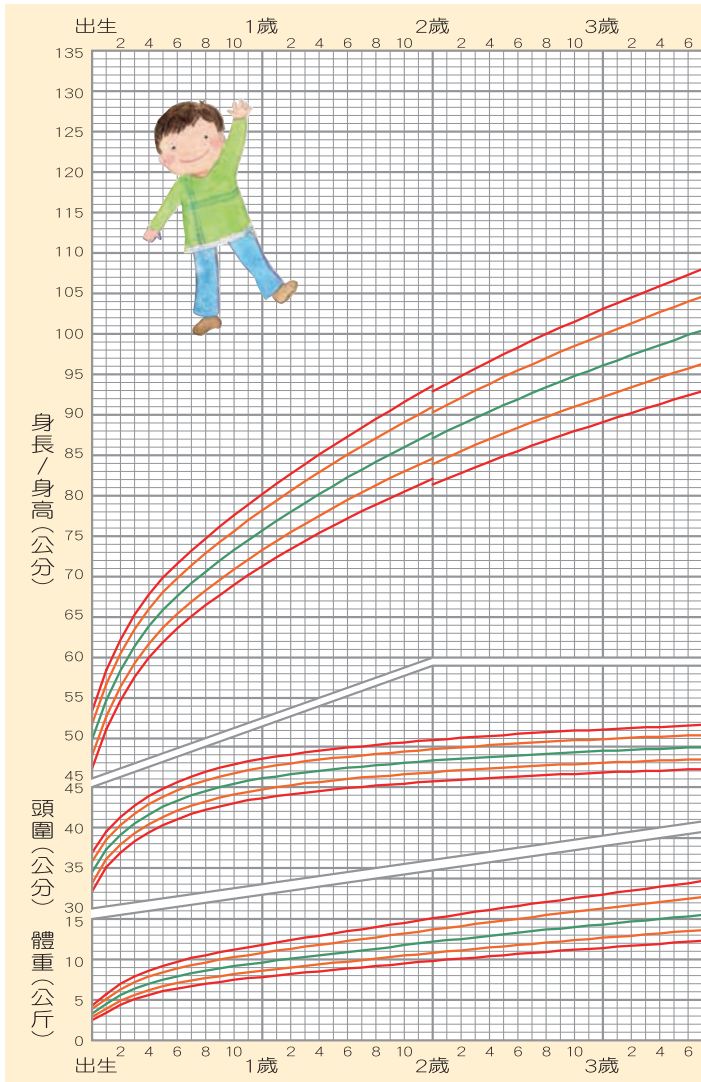
1. 家長定時測量嬰兒身高、體重，注意嬰兒生長情形。

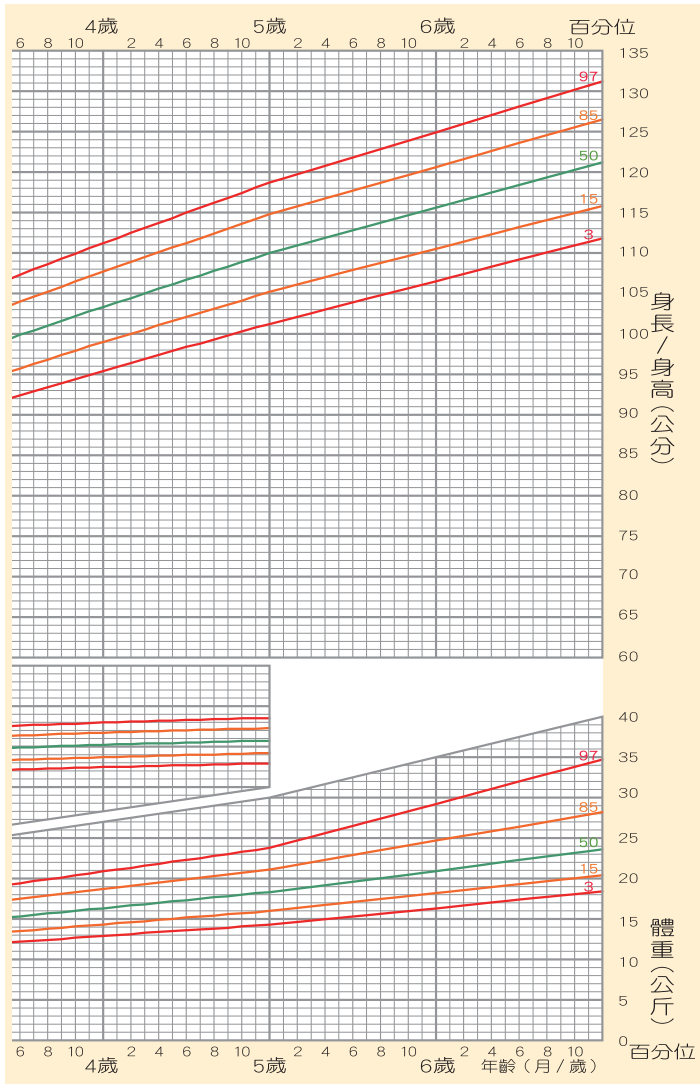
家長定時測量嬰兒身高、體重，注意嬰兒生長情形。兒童生長曲線百分位圖包括身長 / 身高、體重與頭圍 3 種生長指標，分為男孩版和女孩版（如下二圖），嬰兒的生長指標落在第 3-97 百分位之間都屬正常範圍⁽⁴⁾。

2. 嬰兒餵食應避免餵食過量或強迫餵食，以免造成肥胖。

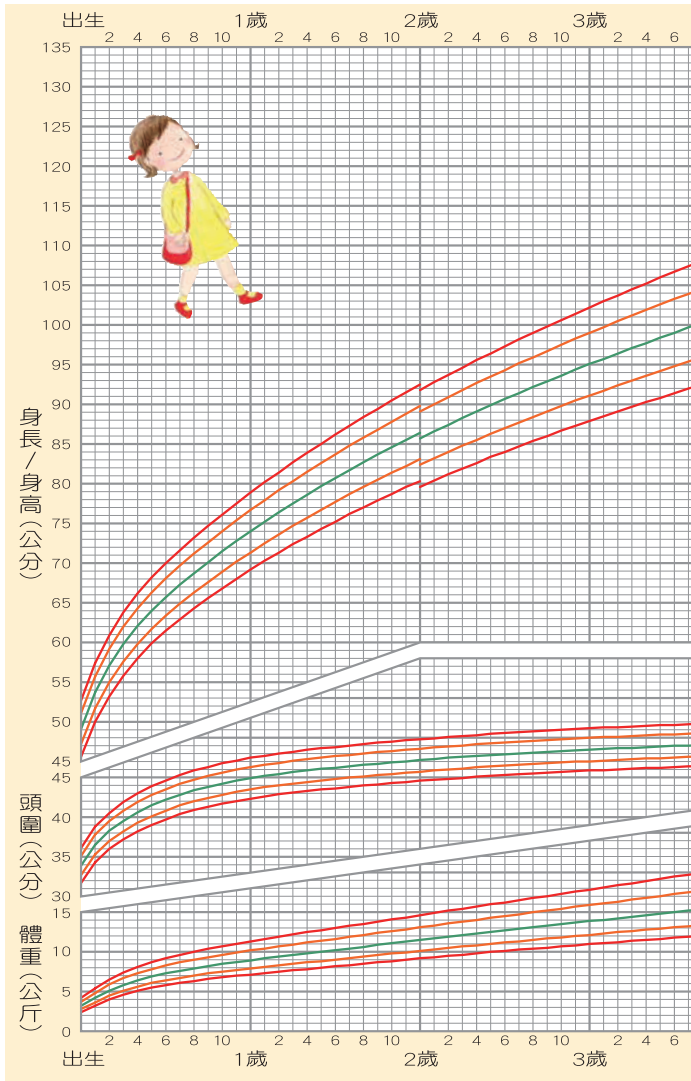
寶寶的生長必須要有足夠的營養，但吃得多不一定會高些。因為胎兒期間的發育狀況，特別是遺傳因素對生長有着重要的影響；餵得過量，容易導致肥胖和相關的健康問題。寶寶的身體有內在調節的機能，會按生長的需要來調節食量，得到恰到好處的養分；出生後首 3 個月，寶寶處於快速生長期，食量會增加得快；快速生長期過後，寶寶的身體不需要那麼多養分，食量便會減少，有時甚至不願吃，但卻表現活潑。這些都是正常的情況⁽¹³⁾。嬰兒飲食宜適量，避免過量及強迫餵食。根據研究指出，肥胖兒童有 1/2 的機率變成肥胖成人，未來都是血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。了解嬰兒體重及身高生長情形，並計算身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI)。當孩子身體質量指數被定義為「體重過重或肥胖」時（請對照下表「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」），應尋求醫師或營養師建議，儘速調整生活作息，避免增加相關慢性疾病的風險⁽⁴⁾。

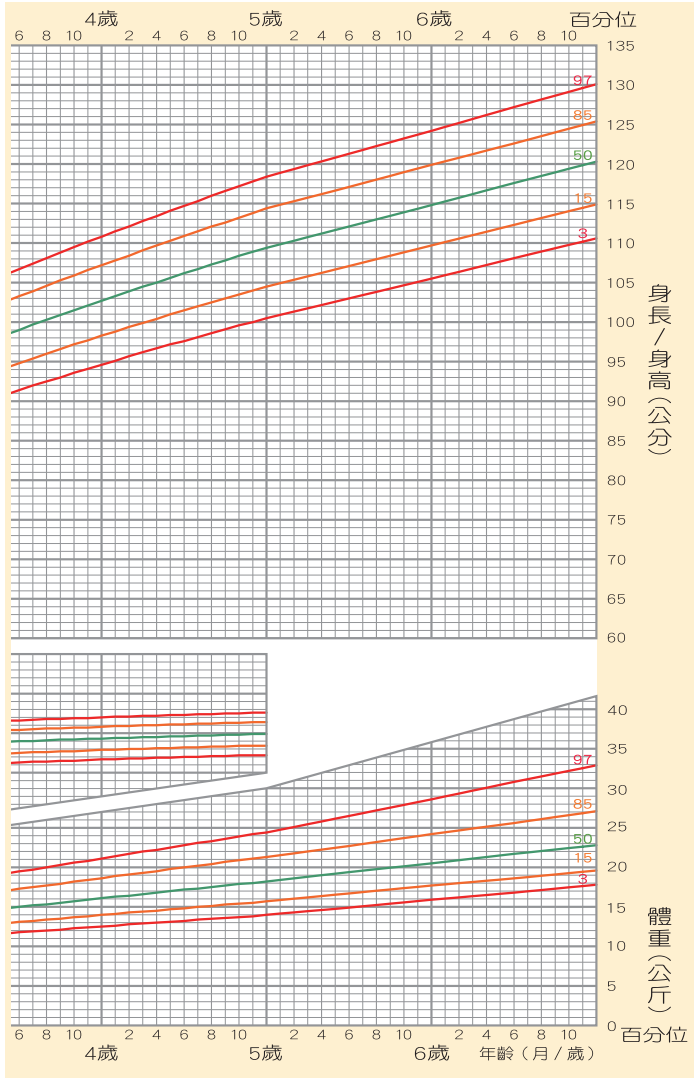
生長曲線百分位圖（男）





生長曲線百分位圖（女）



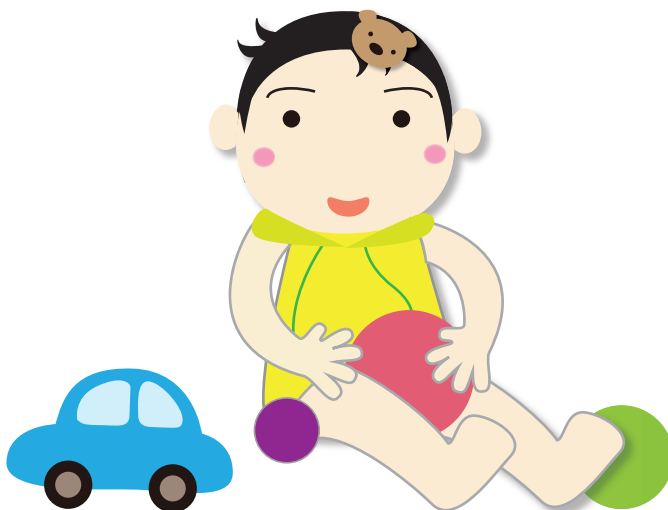


生長身體質量指數 (BMI) 建議值

| 年齡(歲) | 男生 | | | 女生 | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 過輕 | 過重 | 肥胖 | 過輕 | 過重 | 肥胖 |
| | BMI < | BMI ≥ | BMI ≥ | BMI < | BMI ≥ | BMI ≥ |
| 出生 | 11.5 | 14.8 | 15.8 | 11.5 | 14.7 | 15.5 |
| 0.5 | 15.2 | 18.9 | 19.9 | 14.6 | 18.6 | 19.6 |
| 1 | 14.8 | 18.3 | 19.2 | 14.2 | 17.9 | 19.0 |

BMI= 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)。

資料來源：國民健康署 (102 年 6 月 11 日公布)。



給寶寶喝白開水，不要餵食含糖飲料及蜂蜜水

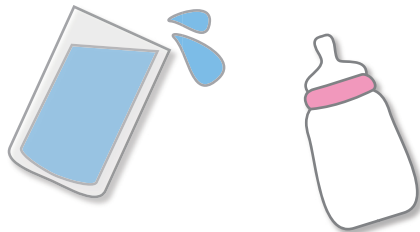
在正常的情況下，補充水分可隨寶寶的喜好決定，尤其是哺餵母乳時，因為寶寶喝的奶中即含有大量的水分，只要寶寶沒有脫水，小便的量沒有減少及顏色正常時，就不必太在意寶寶有沒有喝水。但在一些特別的情況，如天氣過熱、穿蓋過多、長時間處於冷氣房，或是寶寶便秘、腹瀉、發燒…等狀況時，寶寶體內的水分快速流失，則需要補充水分。補充水分以餵食冷開水最適宜，不宜用運動飲料或是糖水⁽¹⁾。

1. 避免給予低營養密度及含咖啡因的飲料，如：含糖飲料、茶及咖啡。

在兩餐奶食的中間可以餵寶寶喝白開水，以增加水分攝取，潤爽口腔，但是不要餵糖水（如：葡萄糖水），因為糖會造成飽足感，使寶寶不願意喝正餐的奶水，容易提早進入厭食期。此外，糖水在口腔內停留過久，容易被細菌發酵產生酸化唾液，使寶寶的脆弱乳齒提早受到破壞。幼時吃慣了甜食，容易養成嗜吃的習性，日後要改很困難，且長期的高糖攝取易導致肥胖。當寶寶有腹瀉現象時，糖水不但不能補充電解質，且因滲透壓太高，會使腹瀉更加厲害。運動飲料雖可在緊急時代替電解質水，但需在醫生指示下且稀釋後使用，平時不宜餵食運動飲料⁽¹⁾。

2. 嬰兒喝蜂蜜容易造成肉毒桿菌毒素中毒而引發呼吸衰竭，不宜食用。

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，肉毒桿菌為極厭氧之產孢子桿菌，1 歲以下的寶寶之免疫系統、腸道及腸道菌叢都未發展完全，不能徹底滅除食入之肉毒桿菌孢子，當孢子在腸內增殖產生毒素，會破壞其脆弱的防禦系統而致病。嬰兒肉毒桿菌症的中毒症狀為便秘、吮食乏力、漸進式虛弱、呼吸衰弱甚至死亡。成人的腸道功能健全且抵抗力佳，因此一般服用蜂蜜不會有問題⁽¹⁾。



注意飲食衛生安全

1. 奶瓶及製作副食品之砧板、刀具及鍋具使用完畢應清洗乾淨。
2. 飲食應注意清潔衛生，且食品應適當儲存與烹調。
3. 購買食品時應注意外觀、標示、來源及有效日期。

因為寶寶腸道的抵抗力較弱，因此在食物的製作上需特別注意衛生安全。寶寶的食物多要經過絞碎或剁碎的過程，可使用絞碎機或用刀剁碎。使用絞碎機時要注意各部位拆開清洗乾淨，且生、熟食避免使用同一部機器。若用刀剁碎，最好預備製作寶寶食物專用的刀具、砧板，並且要將生、熟食分開處理，以免食物受到汙染。蛋、魚、肉、肝等食物容易腐敗，要特別注意新鮮度且充分煮熟，避免發生汙染或引起過敏現象⁽¹⁾。

市面上有各種現成的玻璃瓶罐裝之嬰兒食品，雖然使用方便，但口味及變化均比不上新鮮自製的。但由於此類食物在未打開前可以室溫保存，所以在外出時使用安全性比較高。購買時一定要注意其使用期限，包裝是否完整，一旦打開後就必須冷藏，且最好在 24 小時內食用完⁽¹⁾。

寶寶食物輕鬆做

當寶寶的飲食中漸漸加入其他的食物，尤其是變成泥狀食物（肉泥、蔬菜泥等），父母就需花一些時間製作寶寶的食物。由於寶寶每次攝取的量都很少，可能使父母感到不便，其實製作寶寶的食物一點都不麻煩，在這提供一些製作上的小技巧⁽¹⁾。

★和大人食物一起製作

清洗→切割→蒸或煮熟→取出寶寶食用的份量→剁碎→調味



在製作大人食物時，選擇大人小孩都能吃的食物（如豬肝、小白菜），將食物材料清洗、切割後，利用水煮或清蒸的方式烹調（如豬肝小白菜湯），但先不要加入鹽、味精、醬油等調味料。食物煮熟後，取出寶寶食用的份量，利用寶寶專用的刀具和砧板或絞碎機絞碎後，就可以給寶寶食用；而其他的部分作適當的調味後，即為大人的食物了。

★ 寶寶的食物一次多份製作

清洗→切割→煮熟後剁碎→分裝後冷凍→取一份蒸或煮



因為寶寶每次攝取的食物份量都很少，所以可以一起製作數餐的份量。將食物材料清洗、切割後，利用水煮、蒸的方式煮熟後，使用寶寶專用的刀具和砧板或絞碎機將食物剁碎，將一次食用的份量分別裝入小密封袋，放於冷凍庫中冰凍。使用前只要取出一袋的份量，利用電鍋或小鍋子隔水加熱後就可以給寶寶食用了。但一次製作的份量也不要太多，以免因為存放太久而營養價值降低。

0-1 歲嬰兒每日飲食建議

寶寶在剛出生到 6 個月時，是以奶類（母乳最佳）為主要的食物來源，約每 4 個小時餵一次，但餵食的次數仍應以寶寶攝取的情形作調整。母乳可持續哺育到兩歲或兩歲以上。視寶寶的發育情形，在 7 個月起可以添加其他的食物，添加的方式是循序漸進的，每次只能增加一種新的食物，待適應之後再添加另一種新食物。

當寶寶可以吃的食物種類增加時，則一天中可以依下表建議的份數，在同一類的食物中隨意搭配不同的食物餵食，例如：10 個月大的寶寶，以 4 份全穀雜糧類、1.5 份豆魚蛋肉類為例，則一天中可以給寶寶吃 1/2 碗稀飯、1/3 個饅頭、1 片薄片土司、4 湯匙的麥精，和 1 個蛋黃泥、1/2 個四方塊豆腐、1/2 兩的肝泥，以寶寶的攝取情形作適當調整。當寶寶不想吃時，就不要強迫他吃，下一次再試試看。添加之食物，宜在餵奶前給予，較易為寶寶接受，餵寶寶需有很大的耐心，如此才能幫助寶寶養成良好的飲食習慣⁽¹⁾。

嬰兒一日飲食建議量

| 年齡(月) | 1-4 | 5-6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------|----------------------|-----------------------------|------------------|-------|---|----------------------------|-------|----|
| 食物種類 | | | | | | | | |
| 母乳或嬰兒配方食品 | 母乳或嬰兒配方食品 (以母乳為主) | | | | | | | |
| 全穀雜糧類 | | 嬰兒米精 嬰兒麥精 或稀飯 4 湯匙 | | 2-3 份 | | | 3-4 份 | |
| 蔬菜類 | | 菜泥 1-2 湯匙 | | | | 剉碎蔬菜 2-4 湯匙 | | |
| 水果類 | | 果泥或鮮榨果汁 1-2 湯匙 | | | | 軟的水果(剉碎) 或鮮榨果汁 2-4 湯匙 | | |
| 豆魚蛋肉類 | | | 開始嘗試給予蛋黃 0.5-1 份 | | | 開始嘗試給予 高品質蛋白質食物 1-1.5 份 | | |

* 母乳及嬰兒配方食品餵養次數主要仍依嬰兒的需求哺餵，嬰兒配方食品沖泡濃度依產品包裝說明使用。

* 嬰兒於 7-12 個月除了上述食物，仍會攝食母乳或配方奶，故熱量應會足夠。

* 一湯匙 = 15 克。

各大類食物的主要營養成分

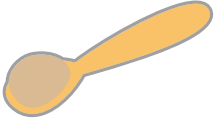

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。各類食物主要提供的營養成分為：

| 食物類別 | 主要營養成分 | 次要營養成分 |
|-------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全穀雜糧類 | 醣類 | 精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B ₁ 、維生素 B ₂ 、膳食纖維 |
| 豆魚蛋肉類 | 蛋白質、維生素 B ₁ 、 維生素 B ₂ | 蛋：維生素 A、維生素 B ₁₂ 、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、 葉酸、鈣、鐵、磷 魚：維生素 B ₂ 肉（家畜及家禽肉）：脂肪、菸 鹼素、維生素 B ₆ 、維生素 B ₁₂ 、 維生素 A（內臟類）、葉酸（內 臟類）、磷、鐵 |
| 蔬菜類 | 維生素 C、膳食纖維 | 深綠及深黃紅色蔬菜： 維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、 鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂 |
| 水果類 | 水分、維生素 C | 維生素 A、鉀、膳食纖維 |



全穀雜糧類與豆類、蛋類份量說明

同一類食物中所有的三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含各大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。下表為全穀雜糧類與豆魚蛋肉類的食物示例及份量說明。

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>全穀雜糧類 1 份 (重量為可食重量)</p> | <p>= 稀飯、麵條或麵線 1/2 碗 (碗為一般家用飯碗，容量為 240 毫升) = 薄土司麵包 1/2 片 = 饅頭 1/3 個 = 米粉或麥粉 4 湯匙 (一湯匙 = 15 克) = 乾飯 1/4 碗</p> |  |
| <p>豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食部分生重)</p> | <p>= 蛋黃泥 2 個 = 傳統豆腐 3 格 (80 克) 或嫩豆腐半盒 (140 克) = 無糖豆漿 1 杯 = 魚泥、肉泥、肝泥 1 兩</p> |  |

參考文獻

- (1) 行政院衛生署食品藥物管理局。嬰兒期營養參考手冊。台北市，2003。
- (2) 吳佩芯。臺灣嬰幼兒體位與營養狀況之探討。輔仁大學碩士論文，2012。
- (3) Lin JR, Tzeng MS, Kao MD, Yang YH, Pan WH. Practice to introduce complementary foods to infants in Taiwan—changes from 1997 to 2008. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2011;20:337-45.
- (4) 衛生福利部國民健康署。兒童健康手冊，第 11 版。台中市，2015。
- (5) 行政院衛生署食品藥物管理局。國民飲食指標手冊。台北市，2012。
- (6) 世界衛生組織「母乳餵養」
<http://www.who.int/topics/breastfeeding/zh/>
(2016 年 6 月 26 日上網)。
- (7) 香港衛生署「嬰幼兒健康飲食—飲奶知多少？」
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/12549.html (2016 年 5 月 28 日上網)。
- (8) 臺灣兒科醫學會嬰兒哺育委員「嬰兒哺育建議」
http://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=16 (2016 年 5 月 28 日上網)。
- (9) 衛生福利部國民健康署「母乳媽媽別煩惱：副食品添加時機，國健局講詳細」
<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/News/News>.

aspx?no=201209260002 (2016 年 6 月 26 日上網)。

- (10) 行政院衛生署。國人膳食營養素參考攝取量及其說明，第七版。台北市，2012:192,342-8。
- (11) 衛生福利部國民健康署「食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法」
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Announce/Announce.aspx?No=201309110001> (2016 年 4 月 6 日上網)。
- (12) 臺灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會「生命最初 1000 天的飲食建議 -- 嬰幼兒營養與過敏預防指引」
http://www.air.org.tw/air/photo/1205_%E6%AF%8D%E5%AC%B0%E7%87%9F%E9%A4%8A_%E9%97%9C%E9%8D%B51000%E5%A4%A9_%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf (2016 年 5 月 28 日上網)。
- (13) 香港衛生署「2014 香港 6-24 個月嬰幼兒健康飲食 - 起步篇」
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14727.html (2016 年 5 月 28 日上網)。

書 名：健康均衡的飲食 頭好壯壯的寶寶
嬰兒期營養參考手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電 話：(02) 2522-0888

網 址：衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

編輯小組：章雅惠、劉明發、駱菲莉、王果行

編 審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、
周少鼎

美編設計：楊琇如

版 (刷) 次：第二版第一刷

出版年月：中華民國 107 年 10 月

GPN：

ISBN：

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署

健康均衡的飲食 頭好壯壯的寶寶

嬰兒期營養參考手冊