文章

寶寶吃水果5原則：寶寶吃水果要注意什麼？為何先蒸熟不見得比較營養？

七月 2, 2021

1 MIN

本文說明寶寶吃水果的原則及注意事項，如：建議寶寶滿6個月後再吃水果，以及盡量選擇當季水果給寶寶食用，並從水果汁、水果泥、水果塊循序漸進；還有了解為何水果先蒸熟再餵寶寶並不理想，讓家長可以更全面了解寶寶吃水果的重要須知。

前言：「本文說明寶寶吃水果的原則及注意事項，如：建議寶寶滿6個月後再吃水果，以及盡量選擇當季水果給寶寶食用，並從水果汁、水果泥、水果塊循序漸進；還有了解為何水果先蒸熟再餵寶寶並不理想，讓家長可以更全面了解寶寶吃水果的重要須知。」

許多新手爸媽會好奇：能給寶寶吃水果嗎？寶寶幾歲能開始吃水果呢？有沒有什麼注意事項？今天我們就要來告訴新手爸媽給寶寶吃水果的注意事項！

寶寶吃水果的五大原則

水果的營養價值高又好吃，但是寶寶吃水果仍有五原則要注意！

1. 最好等寶寶滿 6 個月再吃水果。因水果甜度高，寶寶對其他副食品接受度可能會降低

2. 每種水果先吃一茶匙的量測試寶寶的過敏反應，沒有起疹子或腹瀉再加量

3. 性質由水果汁、水果泥、水果塊循序漸進

4. 沖洗水果時先以流動清水沖洗，再以煮過的冷開水沖一次

5. 選擇當季的水果，比較新鮮、農藥殘留也較少

此外，有些媽媽會把水果先蒸過再餵寶寶，但高溫也會使部分營養素流失，所以不建議這樣子做喔！

寶寶幾歲後可以吃水果？

關於寶寶幾個月開始可以吃水果，一般認為在寶寶 4~6 個月開始吃副食品時，即可以餵食水果了，建議先從水果汁開始，之後再到水果泥、水果塊。

而有些營養師則建議爸媽讓寶寶 6 個月後再開始吃水果，因為如果讓寶寶太早開始吃水果，由於水果較甜，可能會導致寶寶對於其他味道較淡副食品接受度降低，值得爸媽留意。

酸味水果，建議先稀釋再給寶寶食用

另外，對於有些較酸的水果，由於寶寶天生喜歡甜味的食物，對於酸苦的水果較不喜歡。為了避免寶寶挑食只吃甜的水果，爸媽可以將較酸的水果稀釋後再給寶寶吃，循序漸進讓寶寶嘗試。

水果不能當做寶寶正餐及營養來源

儘管水果營養價值高，但並不能作為寶寶的主要營養來源。寶寶的營養來源需要來自於六大類的健康飲食比例，不能因寶寶喜歡吃甜甜的水果，就將其作為正餐。醫師建議，寶寶一天飲食中，總共 1~2 份水果為佳。

而 4~6 個月的寶寶，主要還是以奶類作為正餐，水果只是作為其中的副食品搭配而已；另外，副食品也並非只有水果，常見的如：紅蘿蔔泥、地瓜葉泥、馬鈴薯泥、豆腐泥，也都可以讓寶寶嘗試看看。

對寶寶有營養價值的水果

下列介紹幾種對寶寶相當有營養價值的水果，提供給新手爸媽參考。

蘋果

- 份量：1 份＝中型蘋果 1 顆（約 130g）
- 營養素：鋅、鈣、磷、鐵、鉀及維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、胡蘿蔔素
- 副食品菜單：蘋果汁、蘋果泥、蘋果米糊

香蕉

- 份量：1 份＝ 約 1/2 根
- 營養素：鉀、鎂、維生素 B6、維生素 C、纖維
- 副食品菜單：香蕉泥、香蕉捲

芭樂

- 份量：1 份＝約 1/2 個（約 160g）
- 營養素：維生素 A、維生素 C、纖維質及磷、鉀、鈣、鎂

- 副食品菜單：芭樂泥、芭樂米糊

衍伸閱讀：

《衛生署－嬰兒期營養單張》https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8310