健康天使寶
文章

適時適量的添加副食品，養出健康天使寶

七月 1, 2026

1 MIN



台灣兒科醫學會建議，寶寶4個月後，為了避免部分營養素的攝取不足，爸爸媽媽開始可以循序漸進的在寶寶的飲食中加入副食品了！以下是一些幫助寶寶添加副食品時，爸爸媽媽可以多留意的地方，讓開始吃副食品的寶寶可以和全母乳時期一樣是健康快樂的天使寶。

•注意飲食衛生安全：

1. 所有製作副食品的工具，使用前和使用後都應該徹底清洗乾淨。
2. 妥善儲藏與處理所有食材；在開始準備副食品前，要多注意食品的外觀、來源及有效日期。
3. 準備好的食物要適當的儲存，避免過多細菌孳生。

•多使用新鮮天然的食材，減少調味保持口感清淡：

1. 烹調食物不用過多調味料，減少寶寶腎臟的負擔。
2. 適當替換副食品，讓寶寶多嘗試，避免長大後偏食。
3. 不用太過複雜的烹調方式，保留食物的原型，讓寶寶認識食物。

•注重特殊營養素，避免營養缺乏：

1. 確保鐵的攝取量充足：嚐試蛋黃、豬肝、紅肉與深綠色蔬菜等高鐵食物。
2. 確保維生素D的攝取量充足，並搭配適度的日曬：魚類、菇蕈類與蛋黃含豐富維生素D

•循序漸進，慢慢增加量與種類：

1. 每次添加一種副食品，少量開始，逐次增加，習慣後再加入新食品。
2. 先以較不容易引起過敏的食物開始讓寶寶嘗試，例如全穀雜糧類的粥或米精。
3. 由泥狀、半固體食物到固體食物，讓寶寶慢慢熟悉食物型態。

•注意體重改變，維持成長發育：

1. 持續注意寶寶成長狀況，避免營養過多或不足。
2. 避免過量餵食或強迫餵食，以免造成寶寶的肥胖問題。
3. 餵養寶寶時要多點耐心，以免寶寶無法攝取到足夠的熱量與蛋白質，同時可以訓練寶寶良好的飲食習慣。

適時適量，循序漸進地的幫助寶寶補充副食品，可以為天使寶未來的健康營養奠定良好的基礎，媽媽爸爸們千萬別輕忽囉！

參考資源：
嬰兒營養期手冊。衛生福利部國民健康署。107年
台灣兒科醫學會