寶寶成長六部曲
文章

六部曲 寶寶一小步是爸媽的一大步

六月 30, 2026

1 MIN

家中寶貝學走路，跨出人生第一步！一歲後的寶寶除了練習走路，發展和學習力也開始突飛猛進囉！副食品逐漸增加的同時，爸爸媽媽也關心各大類的食物能給寶寶什麼營養，以協助他們健康成長。簡單來說，消化及吸收是體格成長的指標，一歲以上的寶寶需要攝取食物中的各類營養素才能頭好壯壯喔！



1. 寶寶食物營養攝取需求

以下整理了寶貝在銜接母乳階段需要注意的關鍵金三角以及解決的小秘訣，讓寶貝輕鬆度過適應期！

	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	乳製品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
主要營養素	主要為碳水化合物	蛋白質與維生素B1□維生素B2	蛋白質與鈣	維生素C□礦物質與膳食纖維	維生素C□膳食纖維與水分	油脂與礦物質

說明	補充活動所需營養，同時協助寶貝代謝成長。	豆製品除了蛋白質外也有豐富的鈣質；而蛋黃裡有適量的膽鹼協助體格發育。	建議可以做為點心讓寶貝補充。建議2歲以下寶寶不適合喝低脂或脫脂牛奶喔！	足夠的膳食纖維可以幫助寶貝消化，穩固保護力基礎。	盡量讓寶貝嘗試原型水果或水果泥。單純喝果汁無法攝取足夠膳食纖維來維持腸道消化。	堅果是很棒的油脂來源，但為了避免寶寶噎到，建議磨成粉狀加在不同的食物中一起食用。
1歲以上寶寶飲食建議量	每天1.5碗	每天2份	每天2杯	每天2份	每天2份	每天4份

如果寶寶比較晚開始吃副食品，或因其他原因讓攝取副食品的量不足，適時使用成長配方食品來支持也是沒問題的，最重要的是要持續訓練寶貝多吃天然食物才能健康成長喔！

2. 寶寶一歲發展檢核表

滿一歲寶寶的發展里程檢核表

1. 能不須扶東西自己由坐或躺的姿勢站起來

2. 在少許支撐下能蹲下或彎腰撿起地上的東西，然後恢復站的姿勢

3. 能表達自己的意思（用說、比手勢或眼神示意的方式－如點頭搖頭表示要不要，伸出手心向上表示「要」、用手指出需要的東西、要去的方向等。只會拉大人手或衣服，且從來不用「指」的手勢者不通過）

4. 能聽懂並且遵從日常生活中半數的口頭指令（如：給我XX過來、拿給爸爸、把XX丟掉、坐下、媽媽抱抱等，必須在沒有手勢或表情的提示時也聽懂）

1. 完全不會自己發聲；或只有嗯嗯啊啊的喉音；或能發出的組合音種類（如ㄅㄚ、ㄉㄧ、ㄍㄨ等）少於三種

2. 持續出現不尋常的重複動作，如注視手、玩手、原地轉圈等行為

3. 通常自顧自玩，大人反覆叫喚名字（或小名）多次仍然不理會，沒有任何抬頭、轉頭看、或回到大人身邊的反應

〈摘錄於內政部兒童局資料。〉

3. 寶寶成長營養推薦

雀巢能恩3幫助學步寶寶補充合適營養，獨家優質蛋白+好吸收的檸檬酸鈣，促進體格正常發育，更添加BL益菌，改變細菌叢生態，維持消化道機能，好消化，好體能，戰勝學步關卡！

瞭解更多