副食品精華問題集
文章

四個月副食品小秘訣：設計副食品菜單，給寶寶多元營養

二月 13, 2021

2 MINS

寶寶一天天長大，來到了可以吃副食品的階段。「餵食四個月大寶寶的副食品該如何準備？」、「如何給四個月大的寶寶餵食副食品？」讓媽咪們傷透了腦筋。其實，幫四個月大的寶寶，準備副食品非常簡單，趕緊跟著我們的文章，好好了解寶寶的四個月副食品。

本文將與媽咪們分享：四個月大寶寶的副食品準備秘訣、副食品注意事項，以及完整的副食品相關內容。讓媽媽幫四個月大的寶寶準備副食品，不再手忙腳亂，也讓寶寶吃得開心又健康。

開始餵食副食品之前，出生後前4個月建議以母乳哺餵寶寶

寶寶出生後前4個月補充原則，鼓勵媽媽以母乳哺餵寶寶，幫助寶寶健康發展。媽媽的飲食內容會直接影響到乳汁中的營養含量，建議哺乳媽媽應重視飲食的品質而不是總熱量；如哺乳媽咪飲食中的DHA□葉酸、甘胺酸亞鐵會影響乳汁中的營養含量，因此建議哺乳媽媽可以從孕期開始，補充富含DHA與葉酸的孕婦維他命，增加母乳品質，讓母乳營養更完善。

寶寶4-6個月大，就能開始給寶寶添加副食品，讓寶寶學習咀嚼



▲ 當寶寶四個月大時，已經開始能夠進食，媽媽就可以為寶寶添加副食品

寶寶四到六個月的補充原則，可以母乳為主，輔以副食品，來為寶寶提供多元營養。寶寶從出生第四個月起，已經開始展現進食技能，例如懂得利用舌頭將果泥等糊狀物，移動到口腔後方以利吞嚥，所以媽媽可以從四個月開始，加入副食品。

四個月餵食副食品，提供寶寶多元營養，為斷奶做好萬全準備

隨著寶寶漸漸成長，母乳或配方奶能提供的營養，漸漸無法滿足寶寶成長需求。因此餵食副食品，除了讓寶寶訓練咀嚼，漸漸改變飲食方式外，還能讓寶寶透過各種食物，補充維生素、礦物質等多元營養素。

四個月開始添加副食品，隨著寶寶接觸各種食物，對食物的接受度也會提高，副食品會漸漸成為寶

寶的正餐，母乳可以轉為輔助，並慢慢地減少。**因此讓寶寶吃副食品，也是幫助寶寶為斷奶並順利銜接各種食物做好萬全準備。**

延伸閱讀：
什麼時間點開始吃副食品？

四個月副食品準備小秘訣！幫助媽媽迅速掌握副食品準備原則

吃副食品是寶寶的必經歷程，為寶寶帶來的好處更是顯而易見。只要從寶寶的角度出發，準備副食品一點也不難。**以下分享四個月副食品準備小秘訣，幫助媽咪迅速掌握副食品準備原則，提供給寶寶營養又健康的副食品。**

副食品準備祕訣一：單一食物逐步增加食材混搭，迅速找出寶寶過敏食物

副食品的加入，可用單一食物逐步增加其它食材，以食材混搭的方式進行。此副食品添加方式，雖非絕對做法，但採用這樣的進食方式，較易在寶寶發生過敏情況時，能夠快速找出造成過敏的食物。一旦發現會導致寶寶發生嚴重過敏的食材，則是避免寶寶食用。

副食品準備秘訣二：少量多樣化，讓寶寶接觸多元食物

寶寶四個月開始，即是訓練寶寶腸道免疫發展的重要里程碑，因此少量多樣化的食材不僅可以幫助寶寶腸道免疫系統的發展，也可以增加寶寶進食時的樂趣，讓寶寶吃的開心又健康。

少量多樣化的副食品，有些媽媽認為在準備上會加重負擔。其實，準備多樣化的副食品可以很簡單，如媽媽今天吃什麼，就拿出一小部分，用攪拌棒來將食物攪碎，或者用湯匙把食物壓得軟爛些，方便寶寶咀嚼。因此，多樣化的副食品，準備起來也可以很簡單！

副食品準備祕訣三：副食品添加循序漸進

副食品選擇，剛開始多以全穀雜糧食物為主，如煮米粥、米精、麥精、地瓜泥、南瓜泥、也可以用母奶或是配方奶搭配上述食物。再來可以添加蛋黃泥、豬肉泥、牛肉泥，以增加食物中的鐵質來源，避免寶寶體內的鐵在4個月後開始逐漸減少。



▲ 「少量均衡多樣化」是準備四個月副食品的不二秘訣

因此，**四個月副食品的食物添加順序，會推薦是穀類→蔬果→豆類→肉類→蛋類。**而副食品實行一個月後，幾乎各類食材都會逐步搭配，「均衡多樣化」就是未來的副食品備餐方向。

延伸閱讀：
我該如何幫寶寶準備副食品？

六大類食物營養各不同，4-6個月副食品菜單可以有哪些選擇？

掌握副食品準備秘訣後，媽媽一定很好奇，有哪些副食品菜單，可以給寶寶多元營養。**建議媽咪在規劃副食品菜單時，可以先預想今天想為寶寶補充哪些營養，再從六大類食物著手，**找到適合寶寶

的副食品菜單。

以下表格，為六大類食物對應的副食品菜單，讓媽咪可以參考，並準備出寶寶喜歡的副食品。

補充營養素	食物來源
全穀根莖類	地瓜泥、馬鈴薯泥
豆魚肉蛋類	蘋果豬肉泥、蝦肉餛飩
蔬菜	紅蘿蔔稀飯糊、洋蔥高麗菜高湯煮稀飯
水果	香蕉麥精、蘋果米泥
乳品類	南瓜奶(母奶或是配方奶)、肉泥奶米麥精(母奶或是配方奶)
油脂與堅果種子	酪梨奶(母奶或是配方奶)、無糖芝麻奶(母奶或是配方奶)

四個月副食品食譜推薦！準備六個月副食品菜單也同樣適用

四個月副食品食譜其實很簡單，在寶寶適應多種食物前，副食品菜單幾乎都是單一食材混搭為主。**以下介紹常見的四個月副食品食譜，讓媽咪輕鬆學會如何運用攪拌機、攪拌棒，甚至是簡單的小餐具，來準備四個月副食品菜單。**

食譜一：十倍粥

十倍粥食譜非常簡單，其實就是米跟水的比例為1：10。媽咪只需要準備米、水、電鍋，以及攪拌棒。首先，將米倒入電鍋內，接著放進10倍的水。待米煮好後放涼，以攪拌棒攪拌成米糊狀，十倍粥就完成囉。

食譜二：紅蘿蔔稀飯糊

紅蘿蔔稀飯糊，能夠給寶寶帶來蔬果營養，是非常推薦的寶寶副食品。首先，請媽咪酌量將紅蘿蔔去皮切成小塊，裝入碗內放進電鍋，並在外鍋倒一杯水蒸熟。同時，煮一碗十倍粥。最後將紅蘿蔔與十倍粥放在一起，以攪拌棒壓成泥，紅蘿蔔稀飯糊就完成了。

食譜三：牛肉泥

牛肉泥準備方式，其實跟其他食物泥一樣簡單。首先，先將牛肉川燙煮熟，或是放入電鍋裡蒸熟。接著取出牛肉，用攪拌機攪碎成泥狀，就可以上桌給寶寶吃了。

天然食物是副食品首選！四個月副食品注意事項分享

在準備副食品時，還有一些小細節，想要分享給媽咪，讓媽咪可以準備，讓寶寶吃得安心的副食品。

四個月副食品注意事項如下：

1. 以天然食物為主
2. 保持提供豆魚肉蛋類、蔬果類食物，不要只讓寶寶吃澱粉類食物
3. 選擇汙染少的有機蔬果
4. 豆魚肉蛋類食物要新鮮，並且需要煮熟
5. 攪拌食物的器具，需在使用前再清洗乾淨
6. 因奶瓶容易滋生細菌，建議勿以奶瓶餵食
7. 若仍不確定寶寶是否準備好吃副食品，可以先請教專業醫護人員

寶寶對副食品過敏怎麼辦？簡單記錄寶寶每一餐，找出寶寶過敏食物

若寶寶在吃完副食品後，在2小時內出現過敏症狀，如腸胃不適、起小紅疹等，先暫時別讓寶寶接觸此過敏食物。寶寶出現過敏，也可能是身體還未適應，媽媽可以隔幾天後，將同一食物減量，作為副食品餵食寶寶，或許寶寶這次就不會過敏。

因此，找出寶寶過敏食物非常重要。將寶寶的每一餐簡單記錄下來，就能幫助媽媽找出過敏源。最後提醒媽咪，如果過敏症狀嚴重，一定要盡快就醫，並請醫師安排過敏檢查。

「過敏寶寶什麼時候開始添加副食品？」副食品常見疑問整理

想必很多媽媽對於副食品添加，還有很多疑慮，畢竟關係著寶寶的營養與健康，總會多讓媽媽操心。以下解答副食品常見疑問，讓媽媽安心地給寶寶餵食副食品。

副食品疑問1：過敏寶寶要六個月後，才能開始給他餵食副食品嗎？

媽媽過去可能能常常聽到，過敏寶寶要等到六個月大後，才建議餵食副食品。最新研究發現，將添加副食品的時機延後，其實更容易讓寶寶發展過敏體質。因此建議媽咪，應從免疫耐受黃金期，4-6個月開始給寶寶添加少量多樣化的食物，讓寶寶及早接觸魚肉蛋類，未來更能適應高致敏食物。

副食品疑問2：寶寶突然不喜歡吃副食品怎麼辦？

若寶寶突然不喜歡吃副食品，或許不是寶寶的問題，而是副食品本身。是食物太清淡了嗎？或是食物型態該做改變了?每天都吃一樣的副食品嗎？建議媽咪可以做些變化，調整食物的質地，加上些許的調味，或是讓副食品顏色多彩一點，也許寶寶就會更願意吃。

副食品疑問3：寶寶一天要吃幾次副食品？

在寶寶一歲前，一天可以給寶寶餵2到3次副食品，只要寶寶餓了，爸媽也有空，就可以餵食。另外，我們建議在餵奶前，讓寶寶吃些副食品，趁著寶寶肚子餓時，對副食品的接受度比較高，同時也能訓練進食能力。

母乳是寶寶量身訂製的營養，副食品在寶寶2歲前都無法取而代之

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，皆支持著母乳餵哺，而母乳更是寶寶量身訂製的營養。因此，寶寶出生後前4個月建議以母乳餵哺，4-6個月後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。

想了解更多副食品知識：
副食品精華問題集

資料來源：
嬰兒期營養手冊 ｜ 衛生福利部國民健康署
過敏預防指引 ｜ 台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會