副食品精華問題集
文章

副食品對寶寶的重要性有哪些?

二月 13, 2021

1 MIN

副食品又稱「離乳食」，是寶寶離開母奶與配方奶的液狀型態，進入固體的餐桌飲食的階段性食物。「副」讓人感覺奶是正餐，但1歲以後固體食物慢慢就是寶寶的正餐。



副食品的重要性包含

- 避免寶寶營養不良
- 為幫助寶寶適應各種不同的固體食物做準備
- 訓練寶寶的咀嚼與吞嚥能力，強化臉部肌肉與手指肌肉的感統訓練
- 多接觸不同食物的味道、質地，降低食物恐新症，避免造成偏食與挑食
- 提供苦味的食物如苦瓜、芥藍等，增加各式植化素的保護
- 為斷奶做準備，培養與父母共進餐點、嘗試新食物、訓練使用餐具，進而逐漸適應成人食物及飲食模式
- 培養健康均衡的飲食型態，建立飲食素養的開始



副食品的準備要點

- 少量多樣化，包含六大類均衡食物
- 乾淨衛生的製程
- 逐步增加

重要聲明：

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾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。

不同階段的寶寶有不一樣的營養需求，以下是一般月齡常見的攝取量

月齡	4~6個月	7~9個月	10~12個月	13~24個月
離乳餐數	1~2餐	2~3餐	3~4餐	3~4餐

離乳重量	30~50公克	60~100公克	100~150公克	150~250公克

月齡	4~6個月	7~9個月	10~12個月	13~24個月
奶餐數	4~6餐	4~6餐	3~4餐	1~2餐
一日總奶量	750ml	620ml	570ml	500ml



每個孩子都有差異性，進食量也會因為每天菜色與胃口、體能不同而有差異。表格僅提供參考，故不需要焦慮，長期的營養狀況應使用生長曲線做觀察。



奶製品仍是重要營養來源

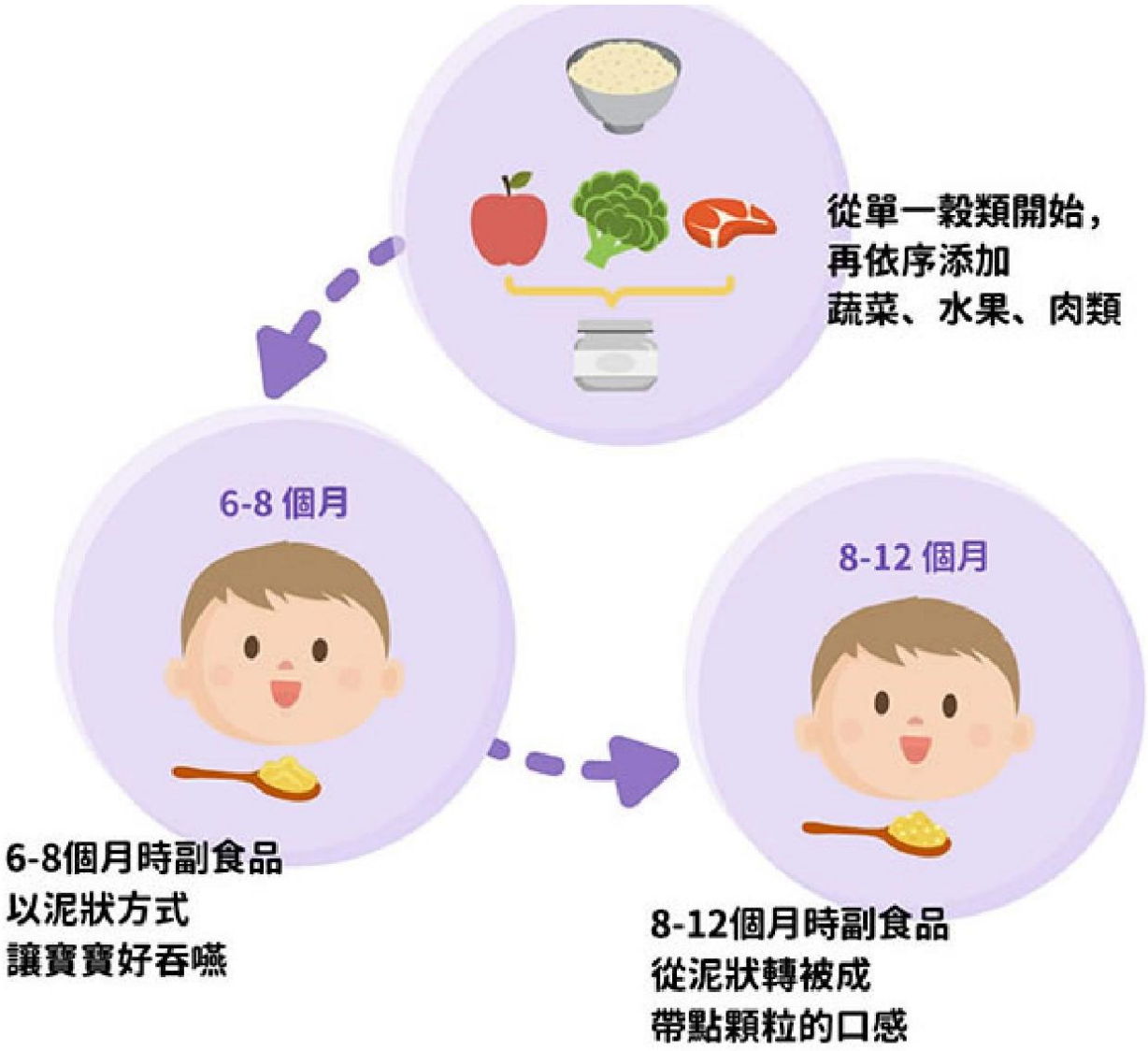
寶寶從4個月大開始吃副食品，是為了嘗試各種味覺與接收不同質地做準備，母奶仍然是提供寶寶免疫力非常重要的來源之一。1歲之後就算媽媽沒有持續哺餵母乳，仍會建議攝取寶寶配方奶，或是副食品添加其他奶製品包含鮮奶、優格、優酪乳等。奶製品攝取不足會導致鈣質與維生素B2不容易達到每日建議攝取量，因此仍然要維持攝取適量奶製品。喝奶的習慣是可以持續的，但可以從捧著奶瓶喝漸進到用杯子喝，也是感覺統合、手部肌肉訓練的過程。

什麼副食品會讓寶寶過敏？該避開什麼？何時可以開始吃蛋？



越來越多證據證實延後接觸高致敏食物的寶寶，日後過敏風險並沒有減少，所以以寶寶嘗試高過敏性食物不需要特別避免，也不需特別延後，所以像蛋也會建議4個月大，開始嘗試副食品時就可以開始囉！所有的食材還是建議從少量開始，一次嘗試一種新食材，這樣才可以讓媽媽有機會去確認並降低任何可能造成過敏反應的食物歐！

我該如何幫寶寶準備副食品?



寶寶副食品製作

順序(建議由口味淡的食物開始)

- 從單一穀類開始
- 再依序添加蔬菜類、水果類、肉類

質地

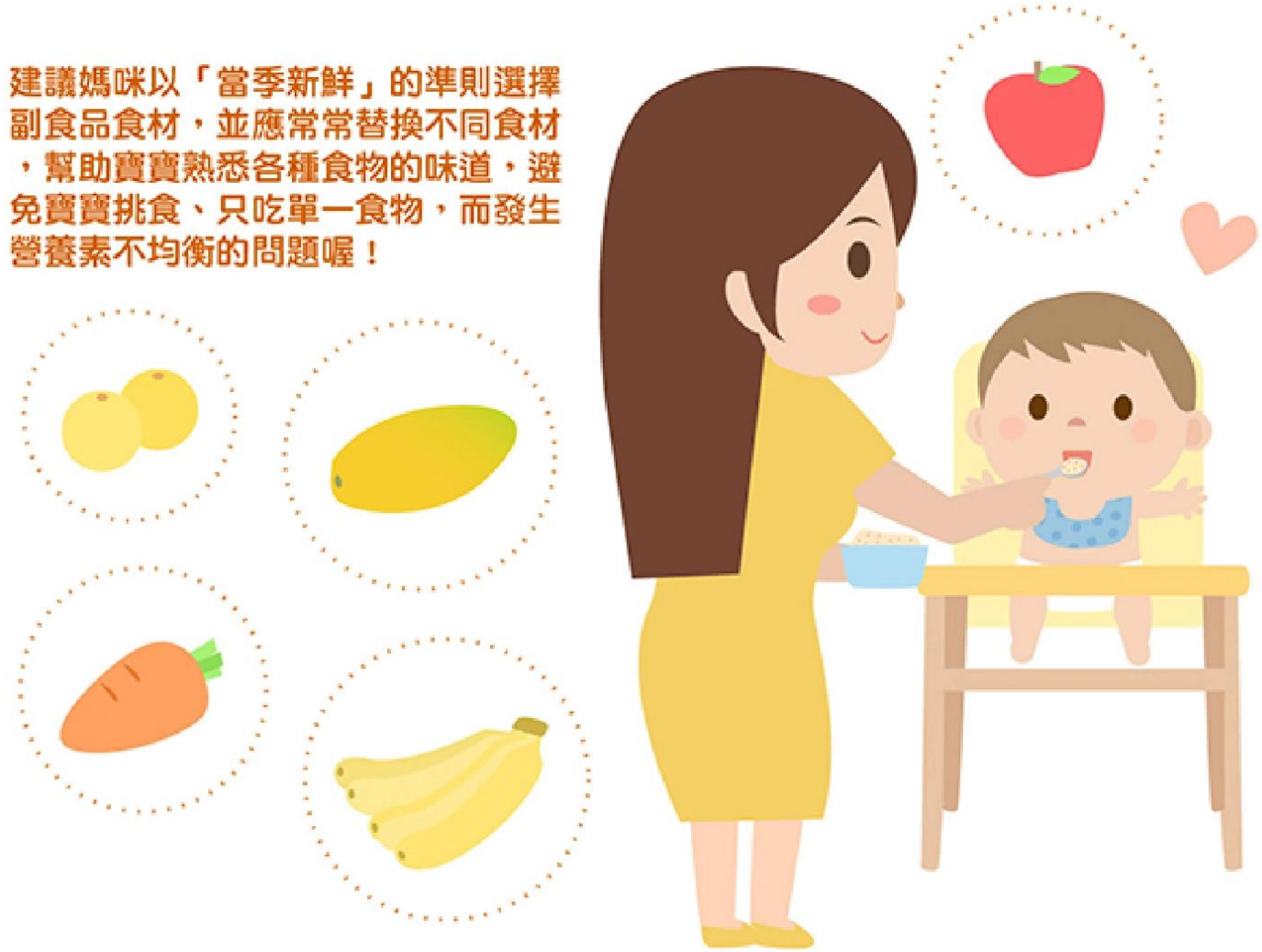
- 6-8個月：泥狀
- 8-12個月：泥狀帶點軟顆粒

份量

- 喝母乳的寶寶
  -6-8個月：一天至少應吃兩次副食品
  -9個月以後：1天至少吃3次副食品
- 沒有喝母奶的寶寶
  -6個月後：1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。

副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在6-8個月時，一天至少應吃兩次副食品；9個月以後，則1天至少吃3次副食品；對於沒有喝母奶的寶寶，則6個月後，1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。

該怎麼選擇副食品讓寶寶營養均衡呢?



寶寶副食品怎麼選：

建議媽咪以「當季新鮮」的準則選擇副食品食材，並應常常替換不同食材，幫助寶寶熟悉各種食物的味道，避免寶寶挑食、只吃單一食物，而發生營養素不均衡的問題喔！

如何知道寶寶是否可以開始吃副食品呢?



寶寶出生後4個月(矯正年齡)內不建議添加副食品，吃副食品時間建議在純母乳哺育到6個月後必須開始添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

若有以下狀況，可以考慮在滿4個月後開始添加副食品，包括：

- 寶寶顯得吃不飽
- 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）
- 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住

- 可以將食物從湯匙移動到自己的嘴邊

寶寶一定要吃副食品嗎？副食品需要額外加調味料嗎？



6個月後的寶寶對營養素的需求提高，所以需要透過副食品的加入，補充母乳無法給足的營養素(如鐵質)。母乳仍含有一般配方奶不可取代的價值，像是能帶給寶寶免疫力的抗體等。媽咪可以提供1歲以後的寶寶一些經鹽調味過的副食品，不過，考量到寶寶腎臟要發育至2、3歲才算成熟，副食品的調理還是需以清淡、低鹽為主，也盡量提供寶寶接近食材原型的食物，從小培養好的口味習性。