副食品精華問題集
文章

12~24個月副食品補充重點有哪些?

二月 13, 2021

1 MIN



12-18個月

補充原則：應以固體食物為主食，母乳、其它配方奶或奶製品為輔。奶製品只佔每日總熱量的1/3，副食品則漸漸成為主食，佔每日總熱量的2/3。此時期以固體食物為主提供熱量來源。

- 寶寶開始會使用餐具進食，可以拿住杯子喝水。媽媽可以準備適合寶寶小手掌抓握、小嘴巴容易入口的餐具
- 寶寶懂得使用湯匙做出「舀」的動作。媽媽可以幫孩子準備寶寶專用的練習湯匙，讓寶寶試著自己進食
- 此階段食物並不需要做得太柔軟或切得太細，給寶寶合適咀嚼的大小，多練習翻咬食物的技巧，並且多嘗試不同質地的食材，有助於口腔肌肉與舌頭協同作用的發展



18-24個月

補充原則：大多是固體食物，母乳的目的已漸漸不是為提供熱量，但仍提供不同的免疫力來源，此時期熱量來源需以多樣化的固體食物為主，才能達到寶寶成長需要的各式營養，配方奶或奶製品仍

是提供良好的鈣質與各式維他命礦物質的來源。

- 寶寶能夠熟練地使用工具進食，懂得用叉子戳食物
- 寶寶懂得有技巧性的「咬」硬食
- 寶寶可以咀嚼纖維多的食物
- 寶寶進食及吞嚥動作已經顯得自然熟練

補充營養素及食物來源

補充營養素	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜	水果	乳品類	油脂與堅果種子
食物來源	地瓜飯、烤馬鈴薯條	木須肉炒麵、海鮮豆腐鍋	羅宋湯、親子丼(蛋要熟)	香蕉鬆餅、蘋果咖哩飯	煎雞排沾百香果優格、焗烤彩椒豬肉飯	酪梨雞肉吐司捲、麻醬麵

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。