副食品精華問題集
文章

副食品可以加調味料嗎?

二月 13, 2021

1 MIN

副食品準備建議以天然食物為主，不需要特別添加調味料，若能提供寶寶接近食材原味的食物，也可幫助從小培養好的口味習性。兒童飲食是一種教育，口味培養是需要家長一起陪伴健康的飲食口味才能持續健康生活。



糖：

「糖」非人體必需營養素，只是嗜好性增加飲食喜好度；1歲後若想讓寶寶增加對健康飲食的喜好，如紅豆湯、綠豆湯、豆漿等可少量添加。但要提醒美國兒科醫學會不建議讓1歲前的寶寶喝果汁，因果汁去除果肉纖維後，植化素與一些營養素相對減少但含糖量與熱量不減，可能會影響體位發展。1歲前寶寶還是要吃水果泥或水果丁，1歲後若喝純果汁，每日建議以喝水杯攝取最多120~180ml避免用奶瓶喝到睡著，不可以當水喝。喝完果汁也要漱口、刷牙，因為其糖份也可能造成齲齒。



鹽：

鹽份中的「鈉」是寶寶所需的營養素，當副食品量吃得好，天然食物中就能提供足夠的鈉。但針對一些狀況，例如寶寶感冒食慾不佳，可以添加少量的鹽份在稀飯當中，幫助食慾。有些生長曲線（含身高、體重）瀕臨3%或是以下的寶寶，對吃的興趣不高，菜色中增加一點鹽份促進食慾，反而是好事。健康低鹽的飲食其實是多數家長的態度，但並非1歲之前不吃鹽，就會決定寶寶的健康飲食。1歲左右寶寶腎臟功能代謝的能力漸漸與大人相近，2、3歲趨於成熟，還是可以適度的用鹽，「好吃不挑食」的健康飲食才是我們的目標！

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。