6-12個月
文章

寶寶一定要吃副食品嗎？副食品需要額外加調味料嗎？

二月 16, 2021

1 MIN



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。