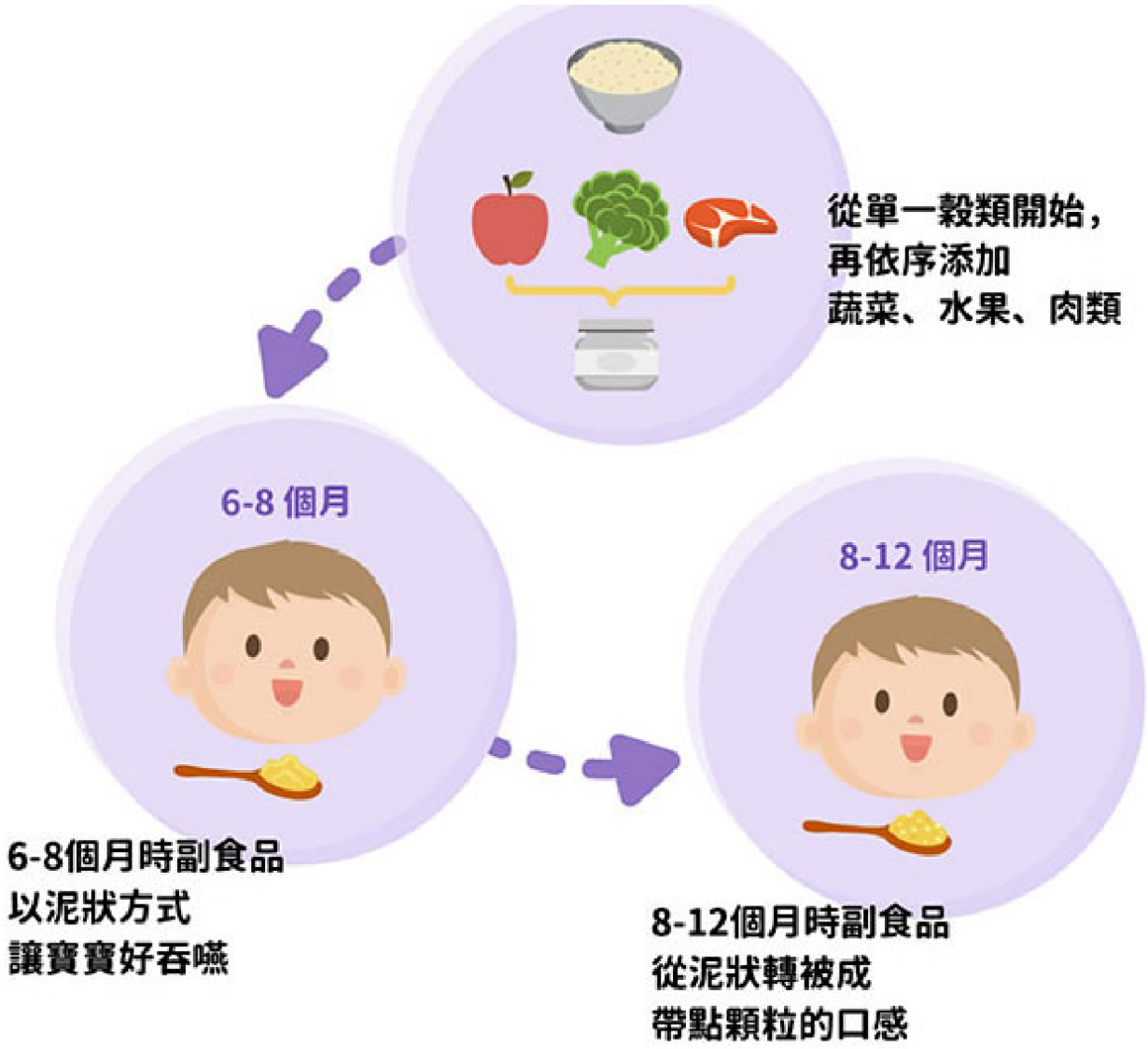
6-12個月
文章

我該如何幫寶寶準備副食品?

二月 16, 2021

1 MIN



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。