12-24個月
文章

寶寶可以吃成人的食物嗎?

二月 16, 2021

1 MIN



寶寶可以開始嘗試各種食物，但不代表食物烹調的方式、食物質地等、食物的選擇跟大人相同。

- 質地：
  大人的口腔、牙齒發展成熟，可以啃咬硬度較大的食物，寶寶卻因為口腔技能還在發展中，適合質地較軟的食物。
- 食物選擇：
  寶寶胃容量小，但營養素需求高，提供給寶寶的食物更應該考慮營養價值(大人一般吃的穀片比寶寶穀片，鐵質含量低)
- 烹調方式：
  少鹽、少糖的清淡烹調，寶寶還在形成「飲食的喜好」，避免寶寶習慣口味重的飲食，養成挑食。