副食品精華問題集
文章

寶寶攝取副食品需要注意的重要營養素有哪些?

二月 13，2021

1 MIN



寶寶開始吃副食品後，需要注意鐵、鋅、維生素D等攝取是會影響兒童成長發育的必須營養素！

鐵：

- 鐵與貧血有關，副食品要從4-6個月就開始補充含鐵食物
- 寶寶身上的鐵在4-6個月間會慢慢減少，母乳中的鐵含量是穩定的，因此需要從副食品中獲取
- 含鐵食物包含豬肝、腰子、牛肉、豬肉、紅莧菜、紅鳳菜等

鋅：

- 鋅是維持正常發育需要的元素之一，鋅不足會導致發育遲緩、食慾不振、免疫力下降，甚至影響腦部發育等。6個月後純母乳所含的鋅已無法滿足寶寶需求，所以副食品要從4-6個月就開始補充含鋅食物
- 含鋅的食物

類別	肉類	魚貝類	豆類	全穀雜糧類	堅果與種子
食材	豬前腿、牛腱、羊肉	蚵、小魚乾、淡菜、丁香魚、文蛤	黃豆、黑豆、紅豆	芋頭、山藥	白芝麻、南瓜子、葵瓜子、松子、腰果



維生素D

喝純母乳的寶寶可以每日補充400IU的維生素D□配方奶因為已經添加維生素D□如果一日喝少於1000c.c的配方奶，則可再依照需要的量做額外補充。以前長輩都說3個月內的寶寶不能出門，但其實曬點太陽獲得維生素D還是重要的！

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。