副食品精華問題集
文章

不同階段每日食物攝取量？ 吃了副食品就可以斷奶了？

二月 13, 2021

1 MIN

不同階段的寶寶有不一樣的營養需求，以下是一般月齡常見的攝取量

月齡	4~6個月	7~9個月	10~12個月	13~24個月
離乳餐數	1~2餐	2~3餐	3~4餐	3~4餐
離乳重量	30~50公克	60~100公克	100~150公克	150~250公克

月齡	4~6個月	7~9個月	10~12個月	13~24個月
奶餐數	4~6餐	4~6餐	3~4餐	1~2餐
一日總奶量	750ml	620ml	570ml	500ml



每個孩子都有差異性，進食量也會因為每天菜色與胃口、體能不同而有差異。表格僅提供參考，故不需要焦慮，長期的營養狀況應使用生長曲線做觀察。



奶製品仍是重要營養來源

寶寶從4個月大開始吃副食品，是為了嘗試各種味覺與接收不同質地做準備，母奶仍然是提供寶寶免疫力非常重要的來源之一。1歲之後就算媽媽沒有持續哺餵母乳，仍會建議攝取寶寶配方奶，或是副食品添加其他奶製品包含鮮奶、優格、優酪乳等。奶製品攝取不足會導致鈣質與維生素B2不容易達到每日建議攝取量，因此仍然要維持攝取適量奶製品。喝奶的習慣是可以持續的，但可以從捧著奶瓶喝漸進到用杯子喝，也是感覺統合、手部肌肉訓練的過程。

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。