副食品精華問題集
文章

# 7~12個月副食品補充重點有哪些?

二月 13, 2021

**1 MIN**



7-12個月

- 7-12個月開始母奶佔總熱量比例已由70%逐漸減少到55%，副食品佔的份量已由30%逐次增加到45%
- 副食品到1歲以後應該更名為「正食品」，是寶寶主要提供熱量與各營養素的來源。從7個月開始家長可以漸漸增加固體食物的比重，母乳為配角，每天提供1-3餐的固體副食品作正餐



## 家長也會發現寶寶開始具備一些飲食技能

- 寶寶開始會用手指撥動與拿取食物
- 寶寶懂得利用舌頭攪拌食物並將它推向口腔後方
- 咀嚼力越來越進步，可以先吃副食品再喝奶

此時提供給寶寶的食物形狀會逐步從「糊泥狀」轉換到「軟顆粒」，顆粒是舌頭可以輾壓的狀態為主，這樣才能真正幫助寶寶練習口腔肌肉的發展。
隨著寶寶漸漸長大，媽媽會發現寶寶手指的精細動作上，已經可以拇指對食指捏起葡萄乾。這時候家長可以提供給寶寶小丁食物□finger food□□藉以訓練動作。
finger food□花椰菜、義大利麵（螺旋或貝殼）、吐司條、地瓜條、甜豆筴、四季豆、蘋果條、酪梨條、截斷玉米、米果（餅）、寶寶餅乾

## 補充營養素及食物來源

| 補充營養素 | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜 | 水果 | 乳品類 | 油脂與堅果種子 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 食物來源 | 地瓜米餅、馬鈴薯塊 | 胡瓜鑲肉、鮭魚小飯糰 | 紅蘿蔔煎蛋餅、雞肉洋蔥煎薯餅 | 烤杏仁粉香蕉塊、兒童餅乾抹蘋果泥 | 手指食物沾無糖優格、南瓜奶布丁 | 酪梨條、芝麻醬烤吐司 |

## 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。