寶寶1-2歲文章
文章

配方奶喝到幾歲？破解斷奶迷思，掌握 1－3 歲寶寶的關鍵營養

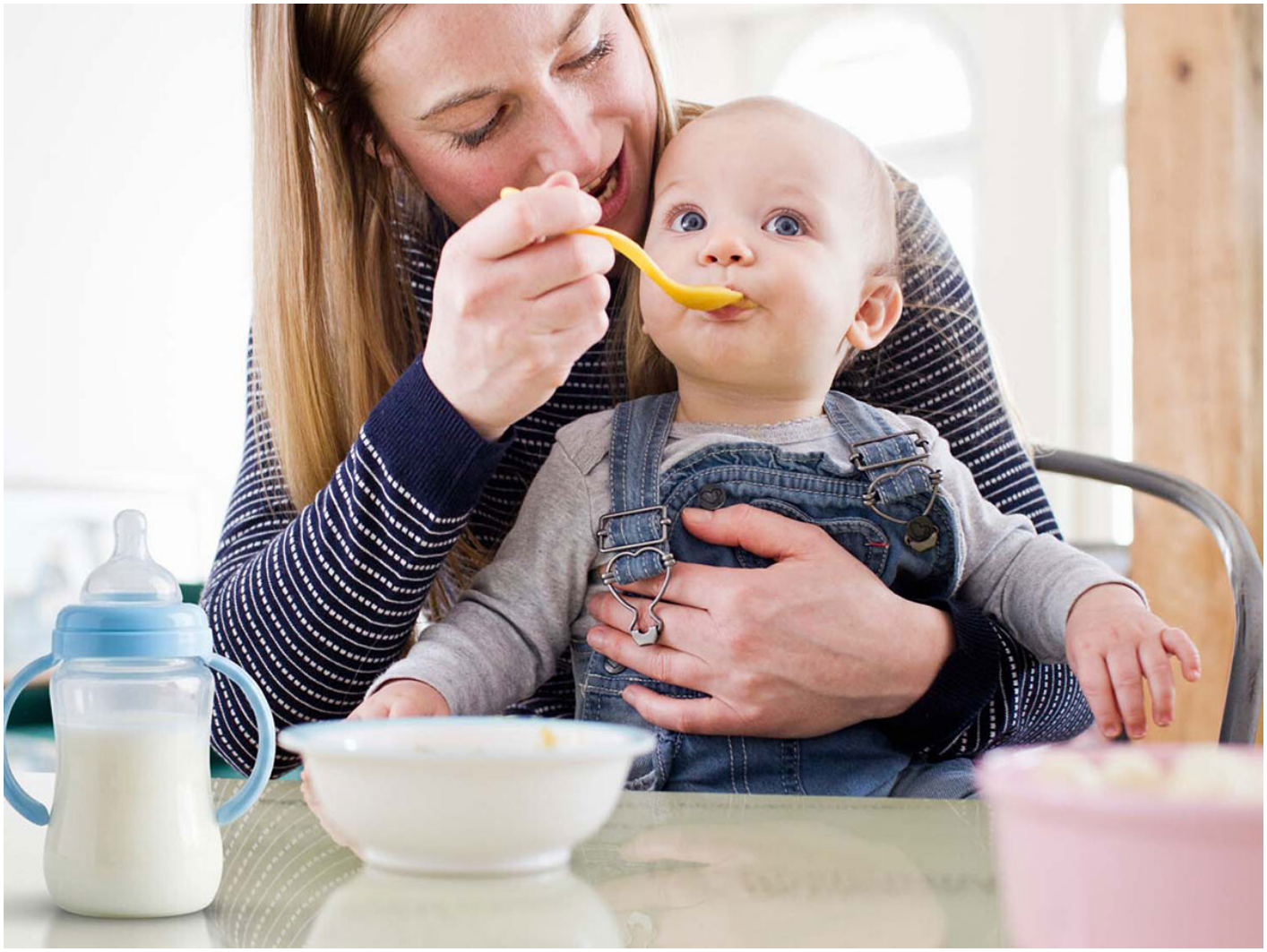
九月 21, 2026

「配方奶喝到幾歲？」是許多新手爸媽相當在意的問題。1－3 歲是寶寶學習與成長發育的黃金期，日常飲食容易因挑食出現營養缺口，配方奶能穩定補充神經鞘磷脂□DHA□HMO與鈣質等關鍵營養素。**專家建議配方奶應從 1 歲開始持續喝到 3 歲**。寶寶每一步成長都至關重要，我們整理了配方奶與鮮奶的營養特色，陪著爸爸媽媽一起做功課，幫寶貝選出最安心、最適合的營養選擇。

即使成為父母，也別忘了保有自我時間與空間，面對人生，你可以積極學習新知。面對工作，你可以實現理想。面對健康，妳可以透過調整飲食、規律運動來進行產後瘦身及減重。當個愛小孩、也愛自己，也有自信和原則的好爸媽。

寶寶滿 1 歲，該喝配方奶嗎？

寶寶滿一歲，開始吃各種食物，許多爸媽心裡都浮現同一個問題：「有必要喝配方奶嗎?」實際上，專家普遍認為，1 歲後的配方奶，對寶寶的成長仍然扮演相當重要的角色。尤其是在 1－3 歲這段學習與成長快速發展的黃金期。本篇文章從寶寶發展需求、營養比較與各階段實用建議三個角度，建議爸媽讓寶寶持續喝配方奶喝到 3 歲。



為什麼寶寶滿 1 歲後，該喝配方奶？1－3 歲是寶寶學習與成長發育的黃金期

寶寶滿一歲後，學習力仍在快速發展，表達理解、邏輯思考與動作協調能力都在這段時間奠定基礎。**依據台灣衛生福利部國民健康署公布的《國人膳食營養素參考攝取量》，1-3 歲幼兒建議每日鈣質的攝取量為 500 毫克，而配方奶除了鈣質以外，更能補充鐵質、維生素 D 等關鍵營養成分，以沖泡飲品的形式，多提供一個營養補充管道，讓寶寶營養攝取更穩定。**

許多爸媽以為「1 歲開始吃副食品就夠了」，但事實上，在這階段寶寶的消化能力、進食技巧都還不成熟，很難光靠固體食物達到足夠的營養攝取。配方奶作為液態營養的補充，能確保寶寶在飲食過渡期不出現明顯缺口，持續支持寶寶的成長發育。

挑食與食量不穩，是 1－3 歲常見的挑戰

這個年齡的寶寶普遍出現挑食、食量忽大忽小的狀況，很容易在不自覺中造成「營養缺口」。配方奶的設計正是為了補充這些日常飲食難以穩定攝取的關鍵營養素，包括：

- **蛋白質與鈣質**：支持骨骼、肌肉的正常生長，是寶寶發育不可或缺的核心營養。1－3 歲的孩子活動量大增，飲食型態也正從奶類轉向一般食物，營養攝取容易出現起伏，鈣質營養需求不容忽視。
- **DHA**：支持學習力發展，是寶寶學習力建立的關鍵營養素之一，也是這階段最受重視的學習營養成分。
- **神經鞘磷脂**：根據瑞士最新幼兒科學研究，神經鞘磷脂能加速學習網絡串聯，是影響 1－3 歲寶寶思考力、學習力、反應力的重要營養素。
- **葉黃素**：葉黃素是人體無法自行合成的營養成分，需透過日常飲食補充。
- **HMO**：HMO 是珍貴成分，不只能改變菌叢生態，更能串連學習，當寶寶的身體保持在良好狀態，就能更有活力地探索新事物、吸收外界資訊，為專注力與學習力奠定基礎。
- **維生素 D**：促進鈣質吸收的關鍵營養素，台灣一歲幼兒56%缺乏維生素D，配方奶是穩定補充此營養的日常來源之一。

延伸閱讀：促進小朋友統合學習力的關鍵營養



配方奶、母乳與鮮奶，各有不同的營養角色

寶寶成長過程中，母乳、配方奶與鮮奶都是常見的營養來源，而不同營養來源也各有其特色與適用情境。家長可依據寶寶年齡、飲食狀況與家庭需求，選擇適合的搭配方式。

母乳

母乳是寶寶成長初期珍貴的營養來源之一，含有多種支持成長與日常保護力發展的重要營養成分，因此也是許多家長優先考慮的哺育方式。不過，實際哺育情況仍可能受到媽媽身體狀況、生活型態與餵養條件影響，因此可依家庭需求彈性安排。

配方奶
隨著寶寶逐漸進入飲食轉換階段，專為幼兒需求設計的配方奶可作為日常營養補充的選擇之一。**除了提供蛋白質與鈣質外，部分產品也會添加 DHA、神經鞘磷脂、鐵質、維生素 D 等幼兒成長所需的營養成分**，幫助寶寶在成長黃金期持續補充關鍵營養。

鮮奶
鮮奶是日常生活中常見的乳製品來源，可提供鈣質等營養。當寶寶飲食逐漸多元，且符合年齡需求時，家長也可考慮將鮮奶納入均衡飲食的一環。

結論： 配方奶能補充寶寶成長所需的各類成分與營養素，如神經鞘磷脂、DHA、鐵質及維生素 D 等。**建議 3 歲前以幼兒成長配方奶作為主要營養來源之一，搭配均衡飲食，讓寶寶的成長更有保障。**



配方奶喝到 3 歲，1-3 歲的配方奶建議

1 歲｜選擇專為1歲以上設計的3號幼兒成長配方奶

寶寶滿 1 歲後，可轉換為專為 1 歲以上設計的3號配方奶。這類配方奶會依照幼兒期的營養需求重新調整蛋白質比例與礦物質配方，同時強化鐵質等 1 歲後容易攝取不足的關鍵營養，支持寶寶這個階段的快速發展。

1 歲後是寶寶從「液態主食」走向「固體食物為主」的過渡期，此時持續補充配方奶，能讓這段轉換過程更順暢、更有營養保障。

2 歲｜配方奶仍是重要的營養來源

2 歲寶寶活動力爆發，每天跑跑跳跳、探索不停，對食物卻往往更加挑剔——今天愛吃的，明天可能一口也不碰。這樣的飲食不穩定，很容易在不知不覺中讓寶寶的關鍵營養出現缺口。

每日持續補充配方奶，是幫寶寶「守住營養底線」最簡單的方式。無論當天吃了什麼、吃了多少，配方奶都能穩定補充鈣質、鐵質、DHA 等成長必需的營養素。

配方奶在 2 歲這個階段，扮演的不只是「補奶」的角色，更是支持寶寶學習成長的每日營養後盾。

3 歲｜可逐步評估調整

滿 3 歲後，寶寶的飲食內容與大人越來越接近，消化能力也更成熟。若日常飲食已均衡多元，可與兒科醫師討論是否逐步調整營養來源。每位孩子的狀況不同，無需強迫統一時程。

許多爸媽在寶寶 3 歲時，已經開始規律吃三餐，便開始猶豫「是不是不用再喝配方奶了？」若出現以下幾個情況，代表成長配方可以繼續作為補充選項：

- **挑食或食量不穩定：** 若寶寶某幾天食慾很差，配方奶能填補當日的營養缺口。
- **蔬菜、肉類攝取不足：** 配方奶能補充鐵質、鋅等日常飲食容易缺乏的礦物質。

相反地，**若寶寶食量穩定、三餐均衡，配方奶量可適量減少。**



S-26 金幼兒樂的核心成分 — 神經鞘磷脂與 DHA，加速1–3歲的統合學習力

寶寶滿 1 歲後，對爸媽來說最重要的事，就是根據寶寶的飲食狀況靈活調整，補充這個階段需要的營養。S26 金幼兒樂是專為 1－3 歲設計的學習成長配方奶，核心成分神經鞘磷脂與 DHA，作為寶寶學習與發展階段的營養基礎，有助於提升寶寶的統合學習力。

S26 金幼兒樂是從寶寶滿 1歲開始，一路支持到 3 歲的學習成長配方，每杯（240 ml）含超過 100 毫克鈣質，有助骨骼正常發育；配方設計含維生素與礦物質，則能在寶寶挑食或飲食不穩定時，穩定填補當日的營養缺口。

S26 金幼兒樂獲全台 600 位小兒科醫師認同推薦*，並連續三年獲萬名爸媽票選 No.1 幼兒成長配方奶**，是許多家庭在 1–3 歲黃金期的首選陪伴。



延伸閱讀：開箱 S-26 金幼兒樂：寶寶愛喝嗎？學習力配方奶實測心得、試用罐領取全攻略！

結語：陪伴寶寶走過每個成長里程碑

「配方奶喝到幾歲」這個問題，背後是每位爸媽對孩子最真摯的關心。
1－3 歲的黃金發育期，每一口的營養都在為寶寶的成長與學習能力打底。選擇一款含有 DHA、神經鞘磷脂等關鍵營養的幼兒成長配方，搭配多元化的日常飲食，從各種管道為寶寶補充每一天的營養，爸媽也能更安心地陪伴孩子探索這個世界。

配方奶常見問題 QA

主要的判斷依據會是孩子的飲食及營養攝取狀況，依據台灣衛生福利部國民健康署公布的《國人膳食營養素參考攝取量》，1-3 歲幼兒建議每日鈣質的攝取量為 500 毫克，若寶寶有出現挑食或食量不穩的情況，建議透過配方奶補充鈣質、DHA 及神經鞘磷脂等關鍵營養及成分，避免因挑食造成營養上的缺口。此外， 3 歲前是寶寶學習爆發期，透過配方奶持續補充神經鞘磷脂EX可以幫助加密學習網絡、加速統合學習力。不過每位寶寶狀況不同，可依孩子的飲食習慣與醫師建議彈性調整。



- 1 歲後持續補充配方奶有助於填補飲食過渡期的營養缺口。
- 配方奶能穩定提供神經鞘磷脂□HMO□ DHA□鈣質與鐵質等關鍵營養及成分。
- 當面臨母乳不足或無法親餵的銜接過渡期，配方奶能補充營養，是在寶寶黃金學習期，為寶寶奠定學習力的安心選擇。
- 3 歲前幼兒成長配方奶可作為主要營養補充管道之一，搭配均衡飲食，讓成長更有保障。

(本文由 UDN 授權，並於授權範圍內進行內容擴寫與補充： 配方奶喝到幾歲？破解1歲斷奶迷思，喝到3歲補足關鍵營養更安心)

配方奶常見問題 QA

主要的判斷依據會是孩子的飲食及營養攝取狀況，依據台灣衛生福利部國民健康署公布的《國人膳食營養素參考攝取量》，1-3 歲幼兒建議每日鈣質的攝取量為 500 毫克，若寶寶有出現挑食或食量不穩的情況，建議透過配方奶補充鈣質□DHA 及神經鞘磷脂等關鍵營養及成分，避免因挑食造成營養上的缺口。此外， 3 歲前是寶寶學習爆發期，透過配方奶持續補充神經鞘磷脂EX可以幫助加密學習網絡、加速統合學習力。不過每位寶寶狀況不同，可依孩子的飲食習慣與醫師建議彈性調整。

可以嘗試調整沖泡溫度、搭配寶寶喜歡的飲食方式（如加入粥品或點心中），或與兒科醫師討論替代補充方案。重點是確保神經鞘磷脂□HMO□ DHA□鈣質、鐵質等關鍵營養不因挑食而出現缺口。

配方奶並沒有官方的每日建議份量，可依產品包裝的沖泡建議，並視寶寶的食量與三餐狀況調整配方奶的攝取份量。配方奶雖不計入每日乳品份量，但可提供更多元的營養攝取管道。若寶寶飲食狀況較不穩定，建議可再與兒科醫師討論適合的份量。

參考資料 ：

- How Much Do Toddlers Grow Between Ages 1 & 2?
- 衛生福利部國民健康署
- Feeding & Nutrition Tips: Your 2-Year-Old
- Toddler Formula: The Ultimate Guide (2025 Update)
- 衛生福利部食品藥物管理署(2025)食品營養成分資料庫

(* 2022年4月到2022年6月通過惠氏營養品調查全台小兒科醫師共 600 位，認同神經鞘磷脂及SHMO為學習網絡關鍵發展的營養；並推薦S-26金幼兒樂為寶寶學習力首選品牌。)

(**2024年6月到2024年7月通過Mombaby媽媽寶寶調查全台父母最喜愛品牌，總計33,818份問卷□S-26金幼兒樂榮獲幼兒成長配方品牌中最多爸媽推薦，成為2024年度菁品。)