

副食品添加的一般原則

母乳是嬰兒最理想的食物，正常情況下寶寶四~六個月以後，除了吃母乳或嬰兒配方奶外，需要配合成長需求添加半固體，最後還應吃固體食物（即坊間所稱的副食品）。

一、添加副食品的原則如下：

1. 一次只能餵食一種新的食物，且應由少量（1茶匙）開始試吃，濃度也應由稀漸濃。
2. 每吃一種新的食物時，應注意寶寶的糞便及皮膚狀況。若餵食三至五天後沒有不良反應（如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹等症狀），才可換另一種新的食物；若糞便或皮膚發生變化，應立即停止食用該種食物，並帶寶寶去看醫生，以確定病情。
3. 給予副食品應由泥狀、半固體食物慢慢轉換成固體食物。一歲後以多樣且均衡的固體食物為主。
4. 最好將固體食物盛裝於碗或杯內，以湯匙餵食，使寶寶適應成人的飲食方式。
5. 最好讓寶寶養成空腹先吃固體食物再喝奶水的習慣。
6. 製作固體食物時，最好以新鮮天然食物為主，盡量不要加調味品。
7. 製作固體食物時，除將食物及用具洗淨外，雙手也要洗淨。
8. 若購買市面上現成的嬰兒食品，應注意其有效期限，開罐後的嬰兒食品若不能當時吃完，可冷藏於冰箱中，並於24小時內食用，吃不完則丟棄。

★家族中若有常見的過敏疾病如：氣喘、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、腸胃過敏者寶寶可能是過敏體質的高危險群，飲食原則稍作修改：

1. 持續純母乳哺育至少六個月以上，在哺乳期間應避免食用含有過敏原的食物，如奶蛋白、有殼海鮮類和小魚乾等；如無法持續哺餵母乳時，則建議餵食低過敏的水解蛋白配方奶粉。
2. 添加食品應避免柑橘、牛奶、麥製品、花生、海鮮類等易引發過敏物質。



二、嬰兒每天飲食建議表

項目 年齡	母乳或嬰兒 配方食品 餵養次數/ 一天	沖泡嬰兒 配方 量/ 一次	水果類	蔬菜類、五穀類	蛋、豆、魚、肉、 肝類
6個月	5	170-200 C.C.	果汁1-2 茶匙	清菜湯 1-2 茶 匙，米糊或麥糊 3/4-1碗	
7-9 個月	4	200-250 C.C.	果汁或 果泥1-2 茶匙	清菜湯或青菜泥 1-2湯匙、稀飯、 麵條、麵線 1.25-2碗、吐司 麵包2.5-4 片、 饅頭2/3-1個、米 糊、麥糊2.5-4 碗	
10-12 個月	3	200-250 C.C.	果汁或果 泥2-4茶 匙，切碎 蔬菜2-4 湯匙	稀飯、麵條、麵 線2-3 碗，乾飯 1-1.5碗、吐司麵 包4-6片、饅頭1- 1.5個、米糊、麥 糊 4-6碗	蒸蛋1.5-2個、豆腐 1.5-2個，豆漿1.5- 2 杯，魚、肉、肝 泥1-2兩，魚、肉鬆 0.6-0.8兩



三、嬰兒副食品製作

(一)、水果類

- ◎柳橙汁：橫切兩半，將汁擠出，加等量冷開水，適應後再餵原汁。
- ◎番茄汁、葡萄汁：選外皮完整，熟透者、放在碗裡用熱開水浸約兩分鐘，取出剝皮後，用湯匙壓碎，加入少許冷開水，用湯匙舀取湯汁；亦可不加冷開水做成果泥。
- ◎西瓜汁、香瓜汁等：將果肉以湯匙挖取果汁，加少許冷開水，適應後可餵原汁，亦可做成果泥。
- ◎蘋果汁：切半用湯匙刮取果泥，加開水舀出湯汁。
- ◎果泥：挑選纖維少肉多的水果，如蘋果、木瓜，切半去籽，香蕉剝皮，分別用湯匙刮出果泥。

(二)、蔬菜類

嬰兒期不宜給予生菜汁，因有澀味及微生物。

- ◎蔬菜湯：將菠菜、空心菜、小白菜、萵苣、胡蘿蔔等深色蔬菜，洗淨切小段，至於鍋中加水煮熟約三分鐘後，將湯汁舀出，即成。
- ◎蔬菜泥：將纖維少之胡蘿蔔、南瓜、馬鈴薯等切塊，加水煮軟，或嫩葉蔬菜如菠菜、小白菜、青江菜、萵苣等切段，加少許水煮熟；撈起置碗內，以湯匙壓碎成泥狀。
- ◎剝碎蔬菜：如上列等蔬菜切碎、煮熟、或煮熟後用湯匙壓成碎狀即成。

(三)、五穀類

- ◎米糊、麥糊：以一湯匙米粉、麥粉，加 1/4 杯溫開水或奶水調勻即成，市售米粉、麥粉米精、麥精為加工程度不等的米、麥製品，均可以使用，但不要加入牛奶中餵食寶寶，以免混淆牛奶的味道及質地。
- ◎米漿：米加多量的水，煮成很熟爛的稀飯，靜置沉澱後舀取上層米漿即成。
- ◎稀飯：將米加入約 7 至10倍水，以小火熬成粥；嬰兒漸大，可給較濃稠的粥
- ◎營養粥：將寶寶已經適應的蔬菜類、肉魚豆蛋類加入粥內即成，如：菠菜粥、



胡蘿蔔粥、小魚乾粥、魚肉粥、肉粥、蛋粥等。

(四)、肉、魚、豆、蛋類

◎肉類：包括各種豬、牛、雞等的瘦肉。

- 1.可先給予瘦肉湯或去油的排骨湯。
- 2.瘦肉或肝用湯匙刮出肉泥或肝泥，加溫開水調勻，放入鍋中蒸熟或煮熟。
- 3.煮熟的瘦肉切碎，或生肉切碎後再煮熟。

◎魚類：包括各種新鮮、無刺（或去刺）的魚。

- 1.可先給予魚湯。
- 2.煮或煎、烤熟的魚，取其肉壓碎即成。
- 3.魚肉切碎加水煮熟。

◎豆類：

- 1.豆腐：將豆腐放入沸水中煮熟，即可餵食。
- 2.豆漿：黃豆洗淨泡水至少4小時，加入約10倍的水，用果汁機打碎，用布濾去豆渣，煮熟即成，但豆漿須從少量漸增，觀察有無脹氣情況。（如買現成，最好再煮沸較安全）

◎蛋類：先給蛋黃，於10個月後才給予含蛋白的全蛋，以防過敏。

- 1.蛋黃泥：先將整個蛋置水中煮熟，將蛋黃取出，用開水或菜湯、米湯、肉湯等調勻即成。
- 2.蒸蛋：1個蛋加1/2杯水或肉湯調勻，用小火蒸熟即成；或加入奶水及少許糖，蒸成布丁。

參考資料來源：成大
總院BR
製作單位：OPD
製作日期：112.06
修訂日期：113.06
DL-02-1-010



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您