



副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必需添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

何時開始添加副食品？

(可至衛生福利部國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「素食嬰兒期營養」取得更多資訊！)

寶寶出生 4 個月 (矯正年齡) 內不建議添加副食品，以免消化不良或過敏；純母乳哺育滿 6 個月後必需添加副食品。滿 4-6 個月寶寶如有以下狀況，可以考慮提早在滿 4 個月後開始添加副食品：

- 純母乳哺餵到 6 個月實在有困難時。
- 媽媽奶水量明顯降低。
- 寶寶顯得吃不飽。
- 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- 寶寶已經可以自己抬頭並保持頭部平穩。
- 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨。
- 寶寶有主動要求其他食物的表現 (看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴) 。

添加副食品的重點時程

- 6 個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。如果適應良好，可以嘗試以果泥取代過濾果汁，以增加纖維攝取。
- 6-8 個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10 個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，在 6-8 個月時，一天至少應吃 2-3 次副食品；9 個月以後，1 天至少吃 3-4 次副食品。

副食品添加原則

添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2 湯匙）開始，逐漸增加，觀察 3-5 天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的反應，則應暫停該食物 1-2 個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品應優先給予較不易引起過敏的嬰兒米精或嬰兒米粉開始，再依序添加嬰兒麥精或嬰兒麥粉、蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合食用。
- 6 個月嬰兒容易缺乏鐵質，選擇添加鐵質的嬰兒專用米精比一般米麩佳，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶混和，以奶瓶餵食。
- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前 1 小時）較易成功，下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食；寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停 1-2 星期後再試。
- 若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆快樂，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。





副食品添加原則

嘗試高致敏性食物的注意事項

- 應先確認寶寶已經餵食過其他副食品並有良好的耐受性後，再準備開始餵食高致敏性食物，例如：蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類等。
- 最初幾次選擇在家餵食，並謹慎小心。

有以下情形者，應先與兒童過敏免疫專科醫師諮詢餵食高致敏性食物的適當性

- 寶寶曾經對食物有過敏反應或有已知的食物過敏現象，或是家長認為寶寶可能有食物過敏現象。
- 寶寶有持續性中度到重度的異位性皮膚炎，儘管已有治療。
- 寶寶的兄姊有花生過敏。
- 寶寶對於食物的血液過敏原測試呈現陽性反應者。

寶寶副食品添加應避免提供以下食物：

- **1歲以下的寶寶不可餵食蜂蜜**，因為蜂蜜中可能有肉毒桿菌孢子，1歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，應避免食用蜂蜜，如果食用蜂蜜，可能造成肉毒桿菌毒素中毒恐而引發嘔吐、腹瀉、吞嚥困難或呼吸衰竭等症狀；另帶皮蔬果（如胡蘿蔔）可能沾染泥土，應澈底清洗及去皮，且澈底加熱，再提供嬰兒食用，減少肉毒桿菌中毒的風險。
- 避免給予**硬且圓**的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。
- 不應該提供**八寶粉（散）、珍珠粉、退胎水、紅嬰水與偏方**給寶寶食用。



副食品添加原則

添加副食品應注意什麼？

- ◎ 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必需添加其他食物（如蔬菜、全穀雜糧類、蛋黃、肉類等）在內。
- ◎ 製作副食品時應注意衛生，不需添加人工調味品（鹽、糖、味精、雞粉），口味儘量清淡。
- ◎ 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，一旦打開後就必需冷藏，且儘速食用完畢。
- ◎ 寶寶的大便若出現未消化的食物，例如紅蘿蔔或玉米的皮、蔬菜的纖維等，這都是正常的，不必因此停止餵食。
- ◎ 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但因為鮮奶或優酪乳的蛋白質與礦物質（如鈣、鈉、鉀等）含量較高，對嬰幼兒的腎臟造成負擔，因此1歲以下嬰幼兒不建議喝鮮奶或優酪乳。
- ◎ 副食品應均衡攝取，避免偏食導致某些營養素缺乏或不足。
- ◎ 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

小提示

衛生福利部食品藥物管理署於「嬰幼兒食品專區」揭露嬰幼兒食品之查核結果，提供父母及照顧者安心選擇。

經衛生福利部查驗登記審查核准之嬰兒與較大嬰兒配方食品，可於「食品藥物消費者專區」搜尋相關核可資料：

（網站資訊：<http://consumer.fda.gov.tw/> 首頁 > 整合查詢服務 > 食品 > 核可資料查詢 > 食品查驗登記產品 > 嬰兒與較大嬰兒配方食品許可資料查詢）



嬰幼兒食品專區



配方食品許可資料查詢



嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第 21-24 頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至衛生福利部國民健康署網站，[首頁 / 健康主題 / 健康生活 / 均衡飲食 / 食物營養與熱量 / 主題文章 / 國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)] 查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」；素食者亦有適合嬰幼兒及兒童期之飲食建議。

礦物質

- 碘：人體所需的碘大部分來自飲食，建議選擇加碘鹽取代一般鹽（但嬰兒副食品不建議添加鹽等調味料），並適量攝取含碘高的食物，例如海苔、海魚等食物。
- 鐵：幼兒容易缺乏鐵質，應養成均衡飲食習慣，並多吃深色蔬菜、豆類、每天一個蛋、適當攝取含鐵質高的紅肉；富含有鐵質的副食品可在 4-6 個月時開始添加。
- 鈣：含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，可考慮高鈣豆製品，如傳統豆腐、豆干、凍豆腐及豆干絲等；2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成分之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及芥藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：全穀類、乳品、蛋、魚貝類、瘦肉、堅果均含豐富的鋅。

小提示

如何沖調嬰兒配方奶？

若無法哺餵母乳，1 歲前寶寶應該使用嬰兒配方奶粉。嬰兒配方奶粉非無菌，它可能含有細菌，務必以攝氏 70 度以上水溫沖調，正確的沖調和保存嬰兒配方奶粉，可以有效的降低患病風險，請參考孕產婦關懷網站 [首頁 / 文章列表 / 母乳哺育 / 寶寶注意事項]。另相關配方奶餵食的資訊，可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」參考相關建議內容。



嬰幼、兒童期每日膳食營養素

蛋白質

嬰兒自滿 6 個月起，可嘗試給予富含鐵質的蛋白質類食物，如半個蛋黃；自 10 個月起，可給予嬰兒富含白質的食物。1-3 歲的幼兒除每天攝取富含蛋白質的食物外，可增加乳品攝取，以獲得充足的蛋白質。

維生素

- 維生素 A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素 A 之食物；深綠色與深黃紅色蔬果富含胡蘿蔔素，可轉化成維生素 A。
- 維生素 D：嬰兒缺乏維生素 D 易導致佝僂症 (rickets)。人體需要的維生素 D，可來自食物或皮膚經日照自行合成。台灣雖地處亞熱帶，但國人因氣溫、空氣汙染等因素日曬時間有限，且母乳中的維生素 D 含量較低，使食物成為重要的維生素 D 來源。魚類、添加維生素 D 的乳品為國內重要的維生素 D 食物來源，考量部分大型魚類（如：鯊、旗、鮪、油魚等）有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對嬰幼兒神經發育可能造成危害。建議均衡攝食各式魚類，減量攝取大型魚類。除在飲食中納入維生素 D 含量豐富的食物，亦可避開紫外線強烈之時段帶孩子到戶外活動曬太陽。若有需要宜諮詢小兒科醫師評估補充的需要性。
- 維生素 E：深綠色蔬菜、蛋黃、堅果、種子、穀類胚芽、植物油等為含量較高的食物。
- 維生素 C：新鮮水果（如芭樂、柳丁、橘子、奇異果等）含量豐富。
- 維生素 B₁、B₆ 與菸鹼素：全穀類、大豆、乳品、堅果、瘦肉、肝臟等含量豐富。
- 維生素 B₂：牛奶及乳製品含量最豐富，其他如全穀類與深色蔬菜也很豐富。
- 維生素 B₁₂：主要來源為動物性食品，例如：蛋、乳品、肉類含量豐富；素食者若選擇蛋奶素則較不須擔憂缺乏問題。
- 葉酸：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果（柑橘類）都是葉酸含量較豐富的食物來源。



培養良好的飲食習慣

高熱量低營養素密度的飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點，餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要吃的話，才再給他。
- 維持進餐時的和樂氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子離開。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物；採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。

培養良好的飲食習慣

幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 健康均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了攝取充足熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立健康飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是爲了吃而吃，而不是因爲餓了。

培養一生適用的飲食習慣

- 建議養成孩子每天喝牛奶的習慣，以補充鈣質、維生素 B₂ 與 D。但不要將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 養成孩子喜歡吃蔬菜將對孩子日後的健康產生重大影響，建議於副食品著重蔬菜泥；家長特別耐心示範「蔬菜好好吃」的感覺，漸漸提高孩子對蔬菜的接受度。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子幼兒容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。應養成均衡飲食習慣，可多吃深色蔬菜、每天一個蛋、適當攝取紅肉來改善。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖或咖啡因飲料！補充水分以白開水爲宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。

創意美食「新煮張」

- ◉ 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，例如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- ◉ 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。
- ◉ 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- ◉ 以蒸、燉、煮的方式取代煎、炸，因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- ◉ 處理生食、熟食的砧板要分開！製備食品的環境應維持整潔，避免交叉污染；食材應澈底清洗，避免生食並澈底加熱至中心溫度攝氏70度以上，降低病原性微生物感染風險。
- ◉ 烹煮蛋類應完全煮熟再提供給寶寶食用，烹調及用餐前應以肥皂澈底洗手，勿食用蛋殼破損的蛋。
- ◉ 烹調後之食品應儘速食用，或置於攝氏7度以下，避免在室溫下放太久。

孩子飲食偏差怎麼辦？

- ◉ 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時，也可以邀請孩子一起參與。
- ◉ 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿，當然也不要將零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- ◉ 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。

🔔 小提示

用餐時注意以下情形：

- ◉ 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- ◉ 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- ◉ 不要在家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- ◉ 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- ◉ 不要讓孩子一面吃東西一面遊戲、看電視或聽故事。

兒童過重和肥胖防治原則

健康飲食、身體活動和睡眠建議

兒童肥胖問題普遍存在全球多數國家，兒童期肥胖會增加心臟血管疾病、糖尿病、脂肪肝及骨骼肌肉疾病，對心理與社交學習也多有影響。兒童肥胖會導致成年肥胖，增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，因此肥胖防治應從兒童時期做起，並延伸至整個生命週期。衛生福利部國民健康署「兒童肥胖防治實證指引」建議嬰幼兒至青少年，應定期身體健康檢查，早期發現肥胖及其相關疾病，並鼓勵日常生活中培養健康飲食習慣、規律身體活動和充足睡眠時間，相關建議如下：



A. 飲食習慣建議：

- 母乳哺餵對嬰兒未來一生的健康具有保護作用，可降低日後肥胖及其他急慢性疾病的風險。
- 不以食物來獎勵或控制嬰幼兒的行為。
- 每天吃早餐。
- 鼓勵在家中用餐，減少至速食店用餐。
- 鼓勵過重或肥胖兒童食用低熱量高營養密度食物，包括蔬菜、水果、全穀食物、低脂乳製品、瘦肉、低脂魚、豆類等。
- 鼓勵食用奶類與乳酪製品，以增加鈣、維生素 A、B₂ 與其他微量營養素等與骨骼生長有關的營養素。
- 一歲以後的乳品類食物來源，應選擇無添加糖或低糖的品項；二歲以上過重或肥胖兒童建議飲用低脂乳品；二歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。
- 鼓勵高纖維的食物，有助於血脂正常、腸胃功能及葡萄糖代謝。
- 避免高熱量飲食，包括高脂肉類、油炸與燒烤食品、甜食、油類調味料等。
- 避免喝含糖飲料，最佳飲料是白開水。



兒童過重和肥胖防治原則

- 鼓勵直接食用水果，避免果汁。
- 不需過度限制點心，但也不鼓勵，應注意點心的品質而非數量。
- 不建議節食、少吃一餐，或使用藥物減重。
- 飲食原則：由六大食物種類選擇天然新鮮食物：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類，以及油脂與堅果種子類（如糙米飯、蔬菜、魚肉—脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物、牛奶、香蕉、橄欖油—不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品）。避免高度加工的食物，並儘量減少糖的添加。

B. 運動建議：

- 降低每日觀看螢幕時間，每日不超過 2 小時，每 30 分鐘休息。
- 搭配多樣化的基本動作：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵每天至少達到 60 分鐘中等費力以上的身體活動（活動時仍可交談，但無法唱歌）。
- 在適宜溫濕度下運動，運動前補充水分、運動中定時喝水（每 20 分鐘補充水分）。

C. 睡眠建議：

- 睡眠不足與肥胖有關。
- 建議兒童睡眠時間：
 - 4-12 個月**：每天睡眠 12-16 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 1-2 歲**：每天睡眠 11-14 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 3-5 歲**：每天睡眠 10-13 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 6-12 歲**：每天睡眠 9-12 小時。

D. 環境和社會互動關係建議：

- 家中用餐時應避免可能導致分心的事物，如避免利用電視吸引小孩達到餵食目的。
- 營造和諧家庭氣氛、強化親子關係，以利兒童健康生活型態的養成。
- 家長自己應有健康飲食與身體活動習慣。
- 促進兒童建立正向的同儕關係，從小建立健康飲食習慣和結交喜愛身體活動的好朋友。