

## 副食品添加的一般原則

1. 四個月前的嬰兒，不宜添加其它食品，以免增加過敏症的發病率。
2. 有家族過敏史者(父母兄姊) 可將副食品添加時間延後至六個月，先加米粉 (麥粉較易過敏)。
3. 一次只能餵食一種新的食物，且應由少量開始試吃(約 1 茶匙)，濃度也應由稀漸濃。
4. 每吃一種新食物時，應注意寶寶的糞便及皮膚狀況(如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹。) 三至五天後沒有不良反應，才可以換另一種新的食物。如果糞便或皮膚發生變化，應立即停止食用並帶寶寶去看醫師。
5. 最好讓小寶寶養成先吃固體食物再喝奶水的習慣。
6. 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。
7. 製作固體食物時，應將食物及用具洗淨，雙手也應洗淨。以天然食物為主，盡量不用調味品。
8. 嬰兒不舒服或接受預防注射時，暫停餵食新的食品。
9. 蛋白易引起過敏，10~12 個月後才可食用。易引起過敏的食物如有殼海鮮(蝦、蟹、蛤蜊)，堅果類(花生、核桃)應於 1 歲後再吃。
10. 一歲以上的幼兒，每天應喝兩杯牛奶(共 500cc)，並非完全不喝牛奶。
11. 食物溫度勿過燙，溫熱即可。
12. 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一次吃完，可冷藏於冰箱中，並於 24 小時內食用，吃不完的則應丟棄。

### 添加要點：

副食品添加順序：穀類→水果→蔬菜→豆類→肉類→蛋類

狀態順序：液體→半流質→泥狀→條狀→塊狀

餵食時間：在兩次哺乳之間，以免太餓缺乏耐性，一天餵食一次到兩次即可。

### 七至九個月寶寶之食譜範例：

- 早餐：米飯類 (1/2 碗)、母乳或嬰兒配方食品。
- 早點：母乳或嬰兒配方食品。
- 午餐：魚肉泥 (1/2 兩)、稀飯 (1/2 碗)、香瓜泥 (1 湯匙)
- 午點：母乳或嬰兒配方食品。
- 晚餐：蛋黃泥 (1 湯匙)、麵條 (1/2 碗)、菠菜泥 (1 湯匙)。
- 晚點：母乳或嬰兒配方食品。



## 嬰幼兒副食品添加建議表

寶寶年齡	添加食物	營養價值	製作方法	食用方法
6個月	果汁	含有維生素A, C	將果汁擠出、加等量開水混合、如柳丁、葡萄、西瓜等。	先由一茶匙開始逐漸增加，每天最多150cc。
	蔬菜汁	含有維生素A, C	一碗水置鍋中煮沸，加入切塊或段的蔬菜一碗，煮三分鐘。	
	米(麥)粉	含有澱粉及各種維生素	米(麥)粉用開水或奶調成糊狀、以茶匙餵食。	自一茶匙再慢慢增加到三茶匙
	果泥	含有各種維生素	蘋果、木瓜、香蕉、香瓜用湯匙輕刮成泥。	自一茶匙再慢慢增加到三茶匙
	菜泥、豆泥	含有各種維生素	綠色蔬菜、馬鈴薯、胡蘿蔔等煮爛，壓碎過濾。	自一茶匙再慢慢增加到六茶匙至八茶匙
7個月	牙餅	讓嬰兒咀嚼，可強壯牙床		一小片
	豬肉泥	含有鐵劑、蛋白質及維生素	將瘦肉洗淨絞碎加水煮熟；見下註一。	自一茶匙再慢慢增加到二湯匙
到	小魚稀飯	含有鈣質及鐵質	稀飯煮至七分熟，加入洗淨小魚煮爛。	由一茶匙開始
	9個月	蛋黃泥	含有蛋白質、鈣質及鐵質	蛋煮熟，取出蛋黃加入少量開水使成糊狀。
10個月	碎菜肉稀飯	含有鐵質、蛋白質及維生素	碎肉加入稀飯中，再加入碎菜煮熟。	自一茶匙再慢慢增加到1/2碗
	到	主食	含有各種營養素	飯、麵、饅頭、土司等
蛋		可加全蛋(蒸蛋、炒蛋)		
12個月	豆腐、雞、魚、豬肉		以軟及小塊為原則	
	蔬菜、水果		均可	
12個月以上	各種食物均可	含有各種營養素	布丁、碎魚肉、餛飩、水餃、各類鹹粥等，宜以清淡、易消化之食物為主。	三餐與大人同吃，可在其間給予水果或牛奶等點心，儘量不給幼兒吃糖、巧克力等甜食

### 1. 清肉湯:

■ 材料: 不含肥油的小排或清瘦肉

■ 作法: 肉約四兩，加水4碗一起煮至沸騰後改小火，再煮15分鐘。吹去湯面之浮油，待涼後即可餵食。

### 2. 肉泥: 將瘦絞肉以果汁機打碎，加入等量開水煮熟。