

## 【健康營養補給站】成功副食品添加技巧

副食品添加是每位寶寶在嬰兒期必須經歷的過程，目的是希望寶寶能離開純「母乳或嬰兒奶粉」哺餵的飲食模式並訓練寶寶咀嚼與吞嚥能力，為一歲後轉換為餐桌飲食(即成人飲食)模式而準備。然而副食品添加成功與否，與家長的營養知識及餵養方式是否正確有著極大的相關性。每位家長在為寶寶進行副食品添加前，應該具備下列四項基本的營養常識，包括：

### 什麼時候是添加副食品的適當時機？

當寶寶 4-6 個月大時是添加副食品的適當時機，主要是在這個階段其生理功能(表 1)及器官發育已逐漸成熟，包括：腸胃道、腎臟、神經肌肉及免疫系統等，也就是這個階段的寶寶已經有能力可以處理母乳或嬰兒奶粉以外的天然食物了。如果副食品添加時機不適當也會造成寶寶營養及生長上的問題，例如：太早添加會增加噎到及食物過敏的風險，且可能造成母乳或嬰兒奶粉攝取不足；太晚添加可能造成生長遲滯、營養不良、鐵與鋅缺乏、貧血及對副食品的排斥等問題，因此在適當時機進行副食品是相

當重要的。

## 為什麼要添加副食品？

副食品添加主要的原因為寶寶在 4-6 個月大時，體內鐵質的儲存已逐漸耗盡，此時需要富含鐵質食物的補充；同時隨著年齡的增加，純母乳或嬰兒奶粉的營養已無法滿足寶寶生長發育需求。

## 需要供應那些食物種類及質地？

基於營養素及生理發展的需求，完整性營養素及正確質地的給予是必須且重要的。此外在食物種類及質地的添加上，也必須採階段性與漸進式的方式(表 2)，讓寶寶有機會品嚐各種不同食物的味道及質地的體驗，進而達到六大類食物均衡攝取(圖 1)及咀嚼吞嚥能力的訓練。

## 餵食副食品的原則與目標為何？

副食品添加階段是建立良好飲食習慣的關鍵期，應以訓練寶寶自我進食及養成不挑食的飲食行為為目標，因此副食品添加的方式與過程是非常重要的，成功副食品添加技巧如下：

1. 有明確的用餐規則：定時定量、專心且定位用餐
2. 持續、溫和且不間斷的嘗試：提供足夠的練習機會
3. 適當的營養教育：言教與身教並重
4. 正常且規律的作息：早睡早起
5. 適當且規律的活動：以增加動態的活動方式為佳
6. 提供輕鬆愉快的用餐環境

落實執行成功副食品添加六大技巧，盡早讓寶寶建立良好的飲食習慣，如此一來，自然可以提高寶寶對食物的興趣，並達到成功副食品的添加。

表 1 寶寶在不同階段生理發展及進食能力的發展

年齡	生理發展	進食能力
4-6 個月	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 在有支撐或協助下能坐穩</li><li>2. 具備自我控制</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 具有吸允及吞嚥能力</li><li>2. 舌頭擠壓反射動作消失(此時食物進入口中不會被反射性地往</li></ol>

	頭頸動作的能力 (也就是頭不會不自主的晃動)	外推)
7-9 個月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不須協助自己可以坐直坐穩</li> <li>2. 可以獨立爬行</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開始長牙</li> <li>2. 具有咀嚼及吞嚥能力</li> <li>3. 當食物接近嘴邊會有張口動作</li> <li>4. 具有抓握能力，會自己拿取食物往嘴裡送</li> </ol>
10-12 個月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手拉著物體可以自己站起來</li> <li>2. 雙手扶著傢俱可以移動腳步</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口腔肌肉能力增強，具備咬及咀嚼食物的能力</li> <li>2. 對各種不同食物種類及質地感興趣</li> <li>3. 在大人協助下可以自己進食</li> </ol>



圖 1 均衡飲食-六大類食物

表 2 階段性與漸進式的副食品添加法

年齡	食物質地與型態	食物種類	調味料
4-6 個月 吞嚥期	液體 → 糊狀	全穀雜糧類 蔬菜類 水果類 母乳或嬰兒奶粉	吃食物原味，不添加調味料
7-9 個月 咀嚼期	軟質型態 剝碎→小丁	全穀雜糧類 蔬菜類 水果類 母乳或嬰兒奶粉 豆魚蛋(蛋黃)肉類 高湯或少量油脂類	吃食物原味，不添加調味料
10-12 個月 咬嚼期	軟質型態 大丁→小條狀→ 塊狀	全穀雜糧類 蔬菜類 水果類 豆魚蛋(蛋黃)肉類 高湯或油脂類	吃食物原味，不添加調味料

		母乳或嬰兒奶粉	
12 個月 以後大 口咬嚼 期	餐桌飲食 (即成人 飲食模式) 丁狀→ 條狀→塊狀	全穀雜糧類 豆魚蛋(全蛋)肉類 蔬菜類 水果類 油脂類 母乳或奶類與其 製品(鮮奶、優酪 乳)	1.可添加少許鹽或醬油 2.避免辛辣及刺激性調味料

營養室營養師 翁慧玲