

嬰幼兒營養副食品

當妳要餵寶寶喝奶時，如果發現寶寶將頭歪向一邊不肯喝，或是嘴唇緊閉、想把奶瓶推開，這時候不需要太緊張，因為這時候有可能表示，應該開始幫寶寶添加副食品囉！寶寶長大後，光憑奶水的營養已經不夠使用，這時候就是為寶寶添加副食品的好時機。

4~6 個月寶寶的副食品 ~ 液狀、糊狀的食物最速配

不管妳的寶寶是喝母乳或是配方奶，在寶寶到了 4~6 個月大以後，母乳已經無法完全供應成長所需要的鐵、蛋白質及礦物質等營養了，這時候，妳要著手為他補充適合他的副食品，寶寶才能頭好壯壯、健康成長喔！

這時期的寶寶已會辨別食物之味道及顏色，因此可以開始給予奶以外的食物；除補充所需之營養外，還可以訓練寶寶的咀嚼及吞嚥能力、讓寶寶習慣奶以外各種不同口味、質地的食物及習慣對湯匙的觸感，漸漸適應大人世界的固體食物。

液體狀食物

果汁、蔬菜汁是寶寶副食品的第一類接觸！不要挑味道很怪的蔬菜汁，像是苦瓜，以免寶寶不愛喝。

多選當季蔬菜最好。此外，維生素 C 可以幫助鐵的吸收，媽咪可以自榨芭樂、柳丁果汁給寶寶喝，但別忘了要用開水稀釋 1 倍後再餵哦！

柳丁汁

材 料	柳丁 1/2 粒
	冷開水 30c.c.
作 法	1. 將柳丁仔細洗淨，橫切一半。以柳丁榨汁器榨出汁液。
	2. 濾網洗淨，將柳丁汁以濾網過篩。
	3. 用比果汁多 1 倍的冷開水稀釋柳丁汁後就可以餵寶寶了。



黏糊狀食物

等到寶寶習慣初期階段的食物後，可將副食品製作成稀糊狀，類似蜂蜜狀，再依寶寶吞嚥情況增加黏稠度至似美乃滋狀。

媽咪們可以從稀一點的開始，慢慢增加濃度，還要注意寶寶的排便，如果有便秘或是拉肚子的情況，表示寶寶不適應這像食物，應該要先停下來，觀察之後再添加其他種食物。

米粉也是這個時期的重點之一，如果可以用母乳調配最好，如果不行就用開水去調製。

米粉糊

材	嬰兒米粉 1 湯匙
料	水或母乳 30 cc
作	1. 將米粉加水或母乳調成稀糊狀。
法	2. 以湯匙餵食寶寶。



7~9 個月寶寶的副食品 ~ 訓練寶寶的咀嚼能力

7~9 個月大的寶寶，進入咀嚼期，這時會使用舌頭把柔軟、小粒的副食品磨碎。建議可以一天餵兩次副食品，食材的選擇以豆腐當做硬度的標準，讓寶寶慢慢的訓練他的咀嚼能力。千萬別一下就給吃太硬的食物，以切碎或剁碎、略帶顆粒狀，硬度與味噌相似為原則。

這個時期可以開始吃肉，但建議從脂肪量較少的雞胸肉末開始，到了後半期，也可以開始讓寶寶吃煮熟的全蛋。

營養麥片粥

材 料	蔬菜汁 20c.c.
	麥粉 3 湯匙
	水煮蛋蛋黃（壓碎） 1/4 個
	菠菜嫩葉(剁碎) 2 湯匙
作 法	1. 取蔬菜汁 200 cc加熱，放入麥粉、青菜碎，煮熟熄火。
	2. 待約 10 分鐘麥粉吸湯汁成稠狀後，拌入水煮蛋黃碎即可。



10~12 個月寶寶的副食品 ~ 訓練寶寶的牙齒咬合磨碎

寶寶多數已經開始長門牙了，所以食材的硬度可以比咀嚼期再稍稍的增加，以牙齦可以壓碎為標準，但不要突然改變硬度太多。通常此時已一天餵食 3 餐，所以可以安排跟大人同桌用餐也無妨。

白菜蝦仁羹

材 料	小白菜 20 公克
	豆腐 1/10 塊
	蝦仁 2 尾
	蓮藕粉（或太白粉）1 茶匙
	去油高湯 20c.c.
作 法	1. 將小白菜切細、豆腐切成小丁、蝦仁去泥腸後切成丁。
	2. 將高湯煮沸，放入豆腐丁煮 10 分鐘後，加入青菜和蝦仁，繼續煮到熟。蓮藕粉以水調稀，倒入攪拌勾芡即可。



本文摘錄自「快樂育兒百科」，台北市立聯合醫院陽明院區小兒醫療團隊合着，台灣廣廈出版。