

嬰兒飲食指標



以完全母乳 哺餵嬰兒至6個月

- 完全母乳哺餵，可以減少傳染病的發生及死亡率的增加，並可以促進嬰兒適當的生長和發育。
- 若無法以母乳完全哺餵嬰兒，應使用嬰兒配方食品，而非一般食品。

嬰兒滿6個月 開始添加副食品

- 完全母乳哺餵者建議6個月開始添加副食品。
- 以嬰兒配方食品哺餵的嬰兒，在滿3個月後，要注意鐵質的補充。
- 以嬰兒配方食品哺餵的嬰兒，可於4-6個月開始添加副食品。



副食品應以 新鮮、天然食品為主

- 製作副食品不要添加鹽、糖、味精等調味料，以減少寶寶腎臟負擔，並幫助寶寶養成清淡飲食的習慣。
- 盡量給予嬰兒各種類食品，以確保營養足夠，並提高未來對各種食品的接受性。
- 不要給予過量果汁，以免影響其他營養食品之攝取。

添加副食品宜循序漸進

- 每次只添加一種新的副食品，由少量(一至二茶匙)開始，3至7日為單位換新副食品，再逐漸增加份量。
- 應優先給予較不易引起過敏的食品，建議由穀物(如：米粉、較稀的粥)開始添加。
- 純副食品應由泥狀、半固體食物轉換成固體食物。



嬰兒餵食宜適量 避免體重過輕或過重

- 家長定期測量嬰兒身高、體重，注意嬰兒成長情形。
- 嬰兒餵食應避免餵食過量或強迫餵食，以免造成肥胖。

給寶寶喝白開水 不要讓含糖飲料及蜂蜜水

- 避免給予低營養密度及含咖啡因的飲料，如：含糖飲料、茶及咖啡因。
- 嬰兒喝蜂蜜容易造成肉毒桿菌毒素中毒而引發呼吸衰竭，不宜食用。



注意飲食衛生安全

- 奶瓶及製作副食品之砧板、刀具及鍋具使用完畢應清洗乾淨。
- 飲食應注意清潔衛生，且食品應適當儲存與烹調。
- 購買食品時應注意外觀、標示、來源及有效日期。

嬰兒一日飲食建議量

食物種類	年齡(月)	1-6	7	8	9	10	11	12	
母乳或 嬰兒 配方食品	完全以 母乳 哺餵	母乳或嬰兒配方食品							
全穀 根莖類	嬰兒米粉 嬰兒麥粉 或稀飯 4湯匙	2-3份	3-4份						<ul style="list-style-type: none"> ● 母奶及嬰兒配方食品餵養次數主要仍依嬰兒的需求哺餵 ● 嬰兒配方食品沖泡濃度依產品包裝說明使用
蔬菜類		菜泥 1-2湯匙	剁碎蔬菜 2-4湯匙						<ul style="list-style-type: none"> ● 全穀根莖類1份相當於 稀飯、麵條或麵線1/2碗 薄土司麵包1/2片 饅頭1/3個 米粉或麥粉4湯匙 乾飯1/4碗
水果類	自榨果汁 (稀釋1倍) 或果泥1-2湯匙	軟的水果 (剝碎) 或自榨果汁 2-4湯匙							<ul style="list-style-type: none"> ● 一湯匙=15克
豆魚 肉蛋類		0.5-1份	1-1.5份						<ul style="list-style-type: none"> ● 豆魚肉蛋類1份相當於 蛋黃泥2個(每日不可吃超過一個蛋黃) 豆腐四方塊1個或半盒 豆漿1杯240c.c. 魚泥肉泥肝泥1兩 蒸全蛋1個

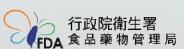
* 嬰兒於7至12個月除了上述食物，仍會攝食母乳或配方奶，故熱量應會足夠。

嬰兒期營養

健康均衡的飲食 頭好壯壯的寶寶



行政院衛生署



行政院衛生署
FDA 食品藥物管理局