

# 嬰兒一日飲食建議量

食物種類	1-4	5-6	7	8	9	10	11	12
母乳或嬰兒配方食品	母乳或嬰兒配方食品 (以母乳為主)							
全穀雜糧類	嬰兒米精 嬰兒麥精 或稀飯 4湯匙		2-3份	3-4份				
蔬菜類	菜泥 1-2湯匙		剝碎蔬菜 2-4湯匙					
水果類	果泥或鮮榨果汁 1-2湯匙		軟的水果 (剝碎) 或鮮榨果汁 2-4湯匙					
豆魚蛋肉類	開始嘗試 給予蛋黃 0.5-1份		開始嘗試 給予 高品質 蛋白質食物 1-1.5份					



- 母乳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 (母乳替代品或配方奶) 沖泡濃度依產品包裝說明使用



一湯匙=15克

- 全穀雜糧類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  
米精或麥精4湯匙  
乾飯1/4碗



一湯匙=15克



一湯匙=15克



- 豆魚蛋肉類1份相當於  
蛋黃泥2個(每日不可吃超過一個蛋黃)  
傳統豆腐3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)  
無糖豆漿1杯  
魚泥、肉泥、肝泥1兩

健康均衡的飲食  
頭好壯壯的寶寶



\* 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。

## 嬰兒飲食指標



### 以完全母乳 哺餵嬰兒至少4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。1歲後才可飲用全脂乳品或其他乳製品。

### 嬰兒滿4-6個月 開始添加副食品

- 寶寶出生後4個月內不建議添加副食品，純母乳哺育到滿6個月後必須添加副食品，不然會有營養不良危機。
- 開始添加副食品後，要選擇富含鐵的食物，如強化鐵的米精或麥精、蛋黃、紅肉、豬肝、深綠色蔬菜及富含維生素C的果泥等。
- 開始添加副食品後，選擇富含維生素D的食物，如強化維生素D的米精或麥精、魚類、雞蛋、菇蕈類（黑木耳、香菇）等。寶寶出生滿6個月後，給予寶寶適度的日曬。

### 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1種新的副食品，由少量(1-2茶匙)開始，3至5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：米精、麥精、較稀的粥)開始添加。嘗試高致敏性食物的時間點毋須刻意延後，但仍應從少量開始。
- 給予副食品應由泥狀、半固體食物轉換成固體食物。1歲後以多樣且均衡的固體食物為主。



### 嬰兒餵食宜適量 避免體重過輕或過重

- 家長定時測量嬰兒身高、體重，注意嬰兒生長情形。
- 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 不要餵含糖飲料及蜂蜜水

- 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。
- 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。