

嬰幼兒膳食設計與製作

106年度新竹市南香山區
社區居家托育服務中心
托育人員在職研習

上課單元

- * 1. 嬰幼兒期營養需求
- * 2. 嬰兒期各階段副食品供應
- * 3. 幼兒期餐點設計要點
- * 4. 幼兒期各階段食物製作要點
- * 食譜範例

嬰幼兒期營養需求



新生兒至嬰兒時期(0~5個月大)

✱ 營養需求

- ☆ 哺餵寶寶母乳至6個月，之後添加適當副食品，並持續哺餵乳汁至2歲或2歲以上。
- ☆ 主要以母乳或配方奶為主
- ☆ 餵食配方奶之嬰兒須注意補充水分
- ☆ 於2~3個月大時開始給予稀釋的果汁
- ☆ 3~4個月大時給予蔬菜水
- ☆ 醫生的建議？
- ☆ 哺餵母乳的嬰兒頭六個月通常不需給予開水、果汁及蔬菜水



嬰兒期營養來源以母乳為主

- * 母乳是人類出生六個月內唯一需要但也是必要的『萬能食物』
- * 天然的最好：母乳是人類最自然、最適合於生理需求的嬰兒食物
- * 母乳新鮮、溫度不變、適中、不易產生過敏
- * 母乳乾淨無菌，易消化，較少有脹氣現象或不適
- * 餵母乳的嬰兒營養不足或營養過多的情形較少
- * 吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉形完美，在口慾期能滿足吸吮本能
- * 嬰兒可在母親懷抱中，得到溫暖與滿足，增加寶寶安全感、健全其人格發展.更奠定成長後人類互信和互愛的基礎

哺餵母乳的好處

✱ 對母親的好處：子宮收縮、降低罹患乳癌、恢復身材

✱ 對寶寶的好處：

1. 母乳含各種抗體(包括溶菌酵素)，可增加抵抗力，因此餵母乳的嬰兒感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率都比較低
 2. 母乳含 EPA、DHA、膽固醇、卵磷脂(可以乳化脂肪也就是讓母乳的脂肪可以順利排出,比較不容易結塊塞住乳腺。) 、對腦部發育極重要的成份，可幫助腦部發育母乳中有許多成分是配方奶無法複製的,如:DHA、抗感染成分、免疫調節因子等.
 3. 新鮮衛生且營養適合、腸胃健康、增加抵抗力、增加口腔運動使牙齦健康
- 對家庭的好處：促進母親與孩子間的情感

母乳哺育對嬰兒的影響

- ✱腸胃道感染，呼吸道感染及罹患中耳炎的機會減少
- ✱高危險群得兒童期糖尿病的機會減少
- ✱過敏的機會及嚴重程度減少
- ✱認知發展比較好：母乳哺餵超過28(7個月)週者，嬰兒的智商會較吃配方奶者高，其中足月兒提高2.66分，早產兒提高5.18分

母乳哺育對嬰兒的影響

- * 母乳相較於配方奶較容易消化，因此哺餵母乳的寶寶大便次數會比較多。
- * 由於個體差異，喝母乳的寶寶大便次數從每天5~7次到三、四天解1次都有可能，且通常大便質地較稀糊。配方奶寶寶的排便次數較少，大便較容易呈泥狀或條狀。尚未添加副食品而只有喝母乳或配方奶的寶寶，由於胃腸道對奶水比較容易吸收，裡面纖維含量少，所以有可能好幾天才解一次便。不過，只要糞便性質是軟的或糊狀的都沒有太大的問題。
- * 只要寶寶的體重有適度增加，就代表他的營養吸收正常，即使大便次數多也沒關係。

嬰兒期各階段副食品供應

- * 斷奶前期
- * 斷奶中期
- * 斷奶後期
- * 斷奶完成期



斷奶的定義與重要性

- ✦ 指嬰兒以乳汁為主要營養來源，逐漸轉變為由乳汁以外其他食物取得營養素的過程
- ☆ 食物質地由半流質→半固型→固型
- ☆ 量由少→多；種類由單一→多種混合
- ☆ 乳汁供應量漸減
- ✦ 斷奶的重要性
 - ☆ 由乳汁以外其他食物補充營養
 - ☆ 訓練咀嚼能力
 - ☆ 消化功能(消化酶活性↑)的發展
 - ☆ 建立良好飲食習慣



何時可開始給予副食品？

- * 約為嬰兒出生滿4個月後，寶寶身心皆發育成熟，身體健康時，例如
- * 寶寶的體重為出生時的兩倍
- * 寶寶已表現出趴著時會撐起頭部
- * 自己能稍微保持坐姿
- * 喜歡吃手，且對食物表現出高度的興趣時
- * 已確定寶寶為過敏體質，或是家族都有遺傳性過敏體質時，給予寶寶副食品的時機就應順延，至寶寶六、七個月時再開始



添加副食品注意事項

- ✱ 訓練寶寶吞嚥及咀嚼食物的能力(最好用小湯匙餵)
- ✱ 每天餵1~2次，每次米糊最多3茶匙再加蔬菜類1茶匙，或水果類1茶匙。
- ✧ 其他注意事項：
 - ✱ 先吃副食品再喝餵奶
 - ✱ 一次只餵一種新的食物，且量要少(最多1茶匙=5公克)
 - ✱ 每試一種新的食物，試2-3天，且注意有無過敏或便秘

四至六個月開始添加副食品

* 含醣類可吃的食材

水果類：

稀釋果汁—蘋果、葡萄、蜜棗(極有助排便)、木瓜、蕃石榴、西瓜、柳丁(過敏兒先別試)、橘子(過敏兒先別試)

蔬菜類：

菜湯—高麗菜、菠菜、地瓜葉、青江菜(幫助排便)胡蘿蔔與南瓜(極少量，因含胡蘿蔔素，不宜過量)

全穀根莖類：

米糊(過敏兒吃米精)。蛋白.魚肉類：都還不能吃ㄟ!!

給予副食品須注意

- * 寶寶拒食：剛巧遇上厭奶期，寶寶對任何食物均不感興趣，解決方法就是鍥而不捨的多試幾次，讓寶寶適應
- * 先給米精或麥粉？因為麥粉含有麩質較易讓寶寶產生過敏反應，故最好先給米精
- * 米精、麥粉直接加在奶水中餵食好嗎？
- * 幫寶寶離奶故應以小湯匙餵食
- ◇ 持續餵母乳(或配方奶)
- ◇ 天然新鮮食材為主，不加調味料

給予副食品須注意

- 內容

每天至少1水果1蔬菜，最好每餐有1蔬菜水米糊或1水果汁米糊，避免給太多的果汁(< 果汁原汁10c.c.；要稀釋，加開水至少1：1比例)

- 避開過敏食物

花生、草莓、柑橘、蕃茄、椰子、果仁、玉米、豌豆、大豆、小麥、糖、酵母；蜂蜜(易肉毒桿菌中毒)1歲前不宜

- 以全脂奶為原則。脫脂牛奶於2歲以後再喝。

- 注意反應

每次從少量開始添加一種新食材，若無氣喘、皮膚紅疹、腹瀉或便秘，逐日增加量，一週之後再添加另一種新食材。

給予副食品須注意

● 開心的吃

選擇大人最輕鬆的時間開始嘗試餵，午餐較晚餐佳。(baby不適時，有時間做處理)
吃多吃少不勉強、不責備、多誇獎。

● 準備餐具與餐椅

軟質的小湯匙及摔不破的嬰幼兒專用餐具。
為避免養成追著嬰幼兒餵食的習慣，準備餐椅(想和家人同桌需買high chair)

◎食量：一天 餵1~2次。

每天 米糊總量 < 6茶匙、蔬菜泥 < 2茶匙、水果泥(水果原汁) < 2茶匙。

◎ 需補充含鐵食物，以防貧血。

斷奶中期(7~9個月大)

- *進入出生後7~9個月的階段時，可增加富含蛋白質的『豆魚肉蛋類』食物及稀飯、麵條、土司麵包、饅頭等五穀根莖類食物。
- *型態可由流質（湯汁狀）或半流質（糊狀）轉變成半固體（泥狀）或固體。
- *例如：蛋黃泥可提供豐富的鐵質及蛋白質，餵食時可由1/2~1茶匙開始給予，並應觀察嬰兒是否有不良反應，若無不良反應則可逐漸增加餵食量，但切勿餵食蛋白，以免引起食物過敏症。此時期固體食物餵食次數可增加至1日3次

斷奶後期(10~12個月大)

- * 進入出生後10~12個月的階段時，可再增加全蛋、較軟的乾飯等食物，其型態轉變為固體。
- * 此時的嬰兒已可開始自己進食，所以照顧者可為嬰兒準備容易使用的餐具，例如：短柄湯匙、耐摔的碗、杯、盤(不銹鋼)等，讓嬰兒自己進食，並學習使用餐具及用餐禮儀

斷奶完成期(13~15個月大)

- * 嬰兒斷奶的完成期大多落在滿週歲至1歲3個月期間，此時期嬰兒主要的營養素來源多來自於固體食物，並已建立早、中、晚三餐加上1日2次點心的飲食型態
- * 此外每日仍需補充400~500毫升的牛乳，以提供優良的蛋白質及豐富的鈣質來源

用餐應有一定的地點

- 用餐應有一定的地點。餵副食品時請讓寶寶坐在高腳餐椅上，勿到處追逐餵食。一歲以後，應將高腳椅放在餐桌邊，安排與家人一同進食。
- * 尊重寶寶的胃口，勿強迫餵食，以免他對飲食產生厭惡感。
- * 把握一歲至一歲半之間的黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯，培養其自主能力，也可避免因餵食造成的親子衝突。
- * 孩子會自己吃飯以後，一次只給他少量的食物，吃完了如還要可再給，而非限定他一定要吃多少份量的食物，造成壓力。
- * 維持進餐時的愉悅氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話，勿利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。

可以開始規定一些簡單的餐桌禮節

- ✱ 可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵守時應適時給予誇獎。
- ✱ 規定合理的用餐時間(一般而言約為三十分鐘)，時間到了或全家人都已經吃完了就請孩子下桌，收走碗盤，不宜讓他一再拖延。
- ✱ 兩餐中間儘量不要給予零食。
- ✱ 勿以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- ✱ 遊戲、看電視或聽故事時，勿讓孩子同時吃東西。
- ✱ 限制一天的點心次數，以兩次為限，太多的點心不但使孩子正餐時沒有胃口，也增加蛀牙的機會。
- ✱ 儘量選擇有營養的食物，避免垃圾食物如飲料、洋芋片、糖果等。

幼兒期餐點設計要點

- * 幼兒期營養每日飲食指南
- * 幼兒各階段之食物設計要點
- * 幼兒各階段之食物製作要點
- * 熱量與營養素在三餐的分配

行政院衛生署幼兒期營養每日飲食指南建議表

年齡	1~3歲		4~6歲			
活動量* 熱量(大卡)	稍低	適度	男孩	女孩	男孩	女孩
	1150	1350	稍低	稍低	適度	適度
食物種類			1550	1400	1800	1650
全穀根莖類(碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
全穀根莖類(未精製)	1	1	1.5	1	2	2
全穀根莖類(其他)碗	0.5	1	1	1	1	1
豆魚肉蛋類(份)	2	3	3	3	4	3
低脂乳品類(杯)	2	2	2	2	2	2
蔬菜類(碟)	2	2	3	3	3	3
水果類(份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類(份)	4	4	4	4	5	4

- * 每日營養素平均分配於三餐，質優於量。
- * 一天喝2 杯牛奶，可供應蛋白質、鈣質、維生素B群
- * 不喝牛奶者，以豆漿 加米漿，山藥加豆漿
- * 一天一個蛋，可供應蛋白質、鐵質、維生素B群肉類食品可供應蛋白質、鐵質、維生素B群。
- * 豆類及其製品含支鏈胺基酸，可直接提供腦、肝臟、肌肉及神經所需營養
- * 魚類含豐富短纖維的蛋白質與多不飽和脂肪酸，提供人體所有細胞與腦神經所需的營養
- * 蔬菜、水果類提供色素 (植物性化學成分;抗氧化成分)、維生素、礦物質及水分
- * 給予動物蛋黃、肝、腎或葡萄乾、紅棗、龍眼乾...等補充鐵質

幼兒各階段之食物設計要點

- * 每餐一白飯三菜一湯一水果
- * 食物自然、新鮮、多變化，並配合三低二高飲食原則
- * 魚肉類食材宜避免多刺、多骨
- * 減少刺激性調味料
- * 主食搭配五穀雜糧
- * 五色蔬果保健康
- * 豆奶肉魚蛋很重要



幼兒各階段之食物製作要點(一)

- * 幼兒的餐點可依照成人的菜單製作，但需煮軟一點，可給予柔軟或薄脆的餐食
- * 避免供應生食
- * 淡色蔬菜宜搭配味道較濃的海鮮或肉類
- * 蔬菜宜切細或小段（長度< 2 cm）
- * 水果可以不同的造形供應

幼兒各階段之食物製作要點(二)

- * 4歲以後方可供應利用根莖澱粉類如芋頭、馬鈴薯、山藥等泥狀物當作油炸食品的裹衣
(儘量避免)
- * 麵食類不宜過Q
- * 白飯、炒飯可增加造型
- * 烤土司、饅頭或切片的地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥等可強化咀嚼(但不可多吃)

幼兒各階段之食物製作要點(三)

- * 豆類及其製品入菜或當點心，可增強腦力與提升免疫力
- * 多食新鮮蔬果預防口腔潰瘍
- * 增加高纖食品以預防便秘
- * 有發炎性症狀或疾病時，多補充水分與蛋白質
- * 4歲以後可供應烹調軟嫩的煎豬排
- * 宜採用不需多量油脂的烹調法

熱量與營養素在三餐分配的比率

- * 每日熱量分配

- * 三餐與點心的分配比例

早餐 ： 午餐 ： 晚餐 ： 點心 =

25~30% ： 30% ： 25% ： 15~20%

- * 點心的供應時間：安排在離正餐時間兩小時左右



如何讓孩子不偏食？

- 『4要2不』行動原則：
 - 要多變化食物烹調方式
 - 要依孩子的年齡特性來引導進食（將食物擬人化、讚美、認識各種食物及其益處）
 - * 例:蕃茄姊姊笑咪咪、你會吃青菜好厲害！吃魚會好聰明
 - 要多運用故事或玩偶鼓勵小小孩進食
編一個哥哥或小猴子偏食長不大的故事、大象看你吃喔
 - 要多鼓勵孩子參與採買和製作食物
 - 不要威脅利誘或強迫進食
 - 不要用不健康的食物當獎勵
- 營造溫馨舒適的環境與氣氛
- 固定的桌椅、固定的用餐模式

素食的幼兒須注意事項

- * 以蛋奶素為宜：蛋中的鐵質以及牛奶中的鈣質，它們的被吸收率較植物性食物高出很多；蛋奶素的孩子在生長發育上，比嚴格素食的孩子長的高壯；可避免 B_{12} 不足
- * 許多植物性食物因含纖維素多，大多是較難以咀嚼，對於小孩來說較不適宜，父母須將食物煮的較久，或切細碎或絞成泥狀
- * 蛋白質的品質是要靠互補作用達成
- * 可給予搗細碎的核果類、種子類及水果乾，可增加蛋白質及熱量的攝取

食譜範例

- * 四至六個月大
- * 月七至九個大
- * 十至十二個月大
- * 十三至十五個月大

四至六個月大

- * 果汁：新鮮水果擠成果汁，與等量開水混合。
- * 蔬菜水：蔬菜洗乾淨，切碎加水煮滾，過濾去渣
- * 米糊、麥糊（米糊先餵食）、吐司調成糊狀，以小湯匙餵食。
- * 果泥：水果用湯匙壓成泥糊狀。
- * 菜泥（馬鈴薯、胡蘿蔔、豌豆、菠菜、高麗菜等）煮熟、壓碎過篩，去粗纖維。
- * 米糊、麥糊（米糊先餵食）、吐司調成糊狀，以小湯匙餵食。

七至九個月大

- * 果汁、水果、蔬菜開水量慢慢減少至只給純果汁
- * 穀類、粥、吐司可與碎肉、蔬菜共煮
- * 豆腐泥：豆腐煮熟、搗碎即可餵食
- * 肉泥：整塊肉洗淨，用湯匙刮出肉絨去白膜，再調理即可食用
- * 魚：將魚煮熟、弄碎，去除魚刺
- * 穀類、粥、吐司可與碎肉、蔬菜共煮

十至十二個月

- * 麥片、粥、水果、蔬菜、全蛋、豆製品、細麵、魚、肉都可食用
- * 食物可採用剁碎煮軟的方式供應，例如紅燒獅子頭、鹹煎餅、水餃、豆腐羹、三色稀飯...等
- * 莧菜小魚粥、蔬菜燕麥粥、竹筍豆腐粥、山藥雞肉粥
- * 食物種類及量漸漸增加，乳汁供應量漸減
- * 此時已經可供應蒸蛋

十三至十五個月大

- * 五穀根莖類 + 蔬菜類 + 蛋豆魚肉類
- * 五穀根莖類 + 蛋豆魚肉類 + 奶類或水果類
- * 吻仔魚烘蛋
- * 茄汁雞肉燴飯

* 蕃薯泥（蕃薯粥）、南瓜泥（南瓜粥）

● 材 料：蕃薯（或南瓜） 200公克 玉米粉
適量

● 作 法：

- * 1.將蕃薯洗淨去皮（南瓜洗淨去皮、去籽），切薄片，放蒸籠中蒸熟，取出用篩網過濾，或用湯匙壓成泥狀，即成蕃薯泥（南瓜泥）。
- * 2.將蕃薯泥加水煮開，再以玉米粉勾薄芡，即成蕃薯粥（南瓜粥）。

✳ 肉與胡蘿蔔泥

✳ 材 料：胡蘿蔔 30 公克 里肌肉 70 公克 麵粉 2 茶匙

✳ 醬油 1 湯匙 蔥（末）半根

✳ 作 法：

1. 將肉洗乾淨，整塊鋪在砧板上用湯匙刮出肉泥。
2. 胡蘿蔔洗乾淨，用磨碎器磨成泥狀。
3. 將肉泥、胡蘿蔔泥、蔥末及麵粉混勻，用手做成小圓球型。
4. 湯碗內放 1 湯匙醬油及 1.5 湯匙水，先放蒸籠內蒸熱，接著將做好的肉丸放入，用中火蒸 10～15 分鐘即可取出餵食。

* 三色稀飯

* 材 料：米 120 公克 菠菜 100 公克

雞蛋 1 個 胡蘿蔔 100 公克

鹽 1/2 茶匙 豬小排骨 1支

* 作 法：

- 1.將小排骨洗淨加水熬30分鐘，瀝出湯汁備用。
- 2.米洗淨加排骨湯煮成稀飯。菠菜洗淨切碎備用。
- 3.雞蛋洗淨連殼煮至熟透，取出蛋黃做成蛋黃泥；
胡蘿蔔煮熟磨成胡蘿蔔泥。
- 4.將切碎的菠菜及蛋黃泥、胡蘿蔔泥加入稀飯中煮熟即成三色稀飯。

* 蝦球粿仔條湯

* 材 料：蝦仁 150公克,絞後腿肉 70公克,芹菜 50公克
荸薺 10公克, 玉米粉 1湯匙, 酒 1茶匙
粿仔條 800公克,小白菜 100公克,紅蘿蔔 100公克

* 作 法：

- 1.蝦仁去泥腸，洗淨，用廚房紙巾吸乾水份，然後用刀子拍扁、荸薺亦用刀子拍扁，用紙巾吸乾水份，接著與絞肉一起剁碎，最後加入芹菜末、酒、1/8茶匙鹽及玉米粉一起攪拌至有黏性且富有彈性為止。
- 2.鍋中先加水煮滾，然後將拌好的蝦泥做成小球狀，一顆顆放滾水中燙熟撈起
- 3.紅蘿蔔洗淨去皮切成薄片狀；小白菜洗淨切成小段備用
- 4.鍋中水煮滾，先放入紅蘿蔔煮軟，再放入粿仔條、蝦球、小白菜一起煮滾，加油蔥、鹽、香油稍煮即可起鍋供食

鮭魚燴飯(五人份)

✱ 材 料：飯 750公克 鮭魚 5兩 青豆仁 100公克
玉米粒 100公克 馬鈴薯 150公克 玉米粉 30公克
沙拉油 3湯匙 醬油 1湯匙 鹽 1/4茶匙 蔥 1支

✱ 作 法：

- 1.鮭魚切小塊，加1湯匙醬油略醃，然後裹上玉米粉，放平底鍋以中火煎至淺黃色。蔥切蔥花
- 2.將飯分成五份盛放在盤子上
- 3.馬鈴薯切丁與青豆仁一起殺青備用
- 4.鍋中放2湯匙油燒熱，將蔥花炒香，然後放入玉米粒、青豆仁、馬鈴薯略炒，加入1/4杯水小火燜煮至湯汁快收乾，加入煎好的鮭魚略拌，加鹽調味，並芻芡後，即可取出淋在盤內的飯上成為可口的鮭魚燴飯

✱ 吃時可佐以一碗蘿蔔清湯，即非常美味可口

健康餐點製作 - 雞蛋布丁

✱ 材料：膠凍粉 1平匙 砂糖 2平匙 鮮奶 100C.C.
 蛋黃 1個 鮮奶油 100 C.C.

✱ 作法：

- 1.取一平匙膠凍粉加入200 C.C. 80℃以上的熱開水充分攪拌均勻。
- 2.加入2平匙砂糖，充分攪拌均勻。再加入生蛋黃充分攪拌均勻。
- 3.加入已回溫(100 C.C.鮮奶加入50℃熱水使回溫至25~35℃)的鮮奶150 C.C.，攪拌均勻。再加入已回溫(100 C.C.鮮奶油加入50℃熱水使回溫至25~35℃)的鮮奶油150 C.C.，攪拌均勻。
- 4.倒入模型中，使冷卻至30℃及成美味可口又營養的雞蛋布丁。

※ 可添加 少量的香草粉或數滴白蘭酒，可淡化蛋黃的腥味，增加布丁的香味。

健康寶寶創意餐點

- * 一、五穀根莖類 + 蔬菜類 + 蛋豆魚肉類
- * 二、五穀根莖類 + 蛋豆魚肉類 + 奶類或水果類
- * 營養粥品：苧菜小魚粥、蔬菜燕麥粥、竹筍豆腐粥、山藥雞肉粥
- * 米食料理：四色炊飯、奶汁鮭魚燉飯、什錦壽司、青菜肉絲粿仔條
- * 美味麵食：什錦豆漿拉麵、家常拌拌麵、蕃茄義大利麵、苧菜麵線、水餃蔬菜麵
- * 健康好湯：牛肉蕃茄湯、薏仁綠椰湯、碗豆薯泥湯、海鮮丸子牛奶湯

謝謝聆聽

