



引導嬰幼兒副食品進行 與習慣養成

熊熊老師親子工作坊

主講者：林靜伶~熊熊老師

- 國立台北教育大學幼兒與家庭教育碩士畢
- 熊熊老師親子工作坊負責人
- 大學幼兒保育系、教育系產學合作講師
- 國際嬰幼兒按摩講師
- 台灣嬰幼兒手語教育協會理事長/講師
- 英國生之光寶寶瑜珈講師
- 國際兒童按摩在學校課程講師



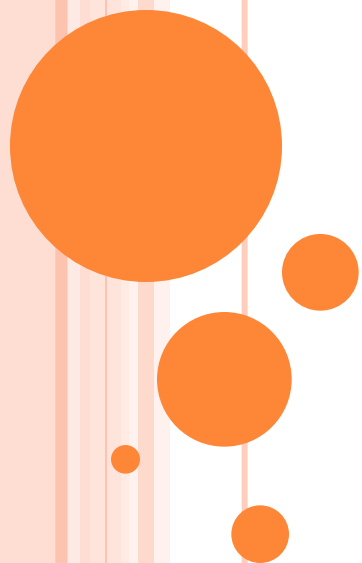
講座流程：

- 一、哺餵母乳注意事項
- 二、副食品添加基本概念
- 三、各階段副食品添加
- 四、良好飲食習慣養成
- 五、副食品添加可能出現的問題





一、哺餵母乳注意事項



嬰兒的營養攝取要注意下列原則：



合宜餵奶時間

出生第1個月	2~3小時/次
出生第2個月	3-4小時/次
出生2至4個月	4小時/次
出生4至6個月	4~5小時/次 (開始添加副食品)
※出生第4個月，有些嬰兒可以戒除夜奶。	

- 9M~1Y可換成長奶粉輔助。
- 1歲後可進食鮮奶，但不依賴鮮奶。
 - 含鐵質少，吸收率低。
 - 須搭配均衡的副食品。



哺餵母乳常見問題



- 我的奶水不足？
- 需照時間餵食嗎？
- 如何判斷寶寶有無吃飽？
- 母乳餵到6個月就沒有營養價值？
- 感冒、吃藥可以繼續餵母乳嗎？
- 有B肝的母親能夠餵母乳嗎？
- 哺餵母乳何時該停止？

重要營養素補充(補母乳不足)



母乳內營養素	6到8個月	8到11個月	12到23個月
能量	71	45	29
蛋白質	79	58	43
維他命A	100	100	75
葉酸	100	100	76
菸鹼酸	25	16	9
胡蘿蔔素	60	47	27
維他命B6	20	12	6
維他命B12	100	100	94
維他命C	100	84	60
維他命D	6	4	3
鈣	36	28	36
氯	58	44	23
銅	57	43	27
碘	100	97	70
鐵	2	3	
鈉	39	27	16
鋅	21	14	11



○ 維生素B6

來源：麥芽、豌豆、白菜、香蕉、全麥、花生、乾青豆、大頭菜、肉類(豬→雞→牛)、魚類、.....等。

○ 維他命D

來源：陽光、鮭魚罐、蛋黃、奶油...等。

○ 菸鹼酸(維生素B3)Niacin.....

來源：花生、鮭魚罐、魚、雞肉、牛肉、杏仁、全麥麵包、白米和糙米、蕃茄、青豆、白麵包、玉蜀黍粉...等。

○ 鋅

來源：豆類、小麥胚芽、南瓜子、豬肉、蛋、牛奶、蝦子、海鮮...等。



厭奶



○ 生理性厭奶

- 此類嬰兒體重正常、活力佳，只是奶量暫時減少，但奶量 100ml/kg/day 以上，通常1個月左右自然恢復食慾。

○ 病理性厭奶

- 生長曲線表：體重百分位**下降2個曲線**，或體重落在**百分位3以下**，稱為「生長遲緩」。
- 此類嬰兒易表現昏昏欲睡或睡不好、活動力減弱、呼吸加快、互動反應差、煩躁不安...等問題。
- 另外身體可能出現健康問題，而伴隨厭奶，必須就醫。



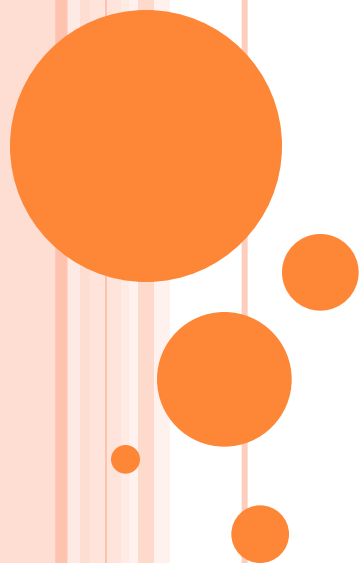
厭奶

- 改善方法：
 - 選擇安靜不受干擾的環境餵奶。
 - 不強逼已表現拒絕的嬰兒再喝奶。
 - 可在嬰兒半睡半醒間餵奶。
 - 嬰兒4個月可考慮添加副食品。
 - 建議並鼓勵給孩子進食天然食材。
- 維它命的補充，需由醫師診斷決定。





二、副食品添加基本概念



嬰兒的營養攝取注意原則:



合宜餵奶時間

出生第1個月	2~3小時/次
出生第2個月	3-4小時/次
出生2至4個月	4小時/次
出生4至6個月	4~5小時/次 (開始添加副食品)
※出生第4個月，有些嬰兒可以戒除夜奶。	

- 9M~1Y可換成長奶粉輔助。
- 1歲後可進食鮮奶，但不依賴鮮奶。
 - 含鐵質少，吸收率低。
 - 須搭配均衡的副食品。





副食品添加基本概念

○ 添加時機：

- 出生4-6個月後 (6個月時體內幫助消化的澱粉酶開始上升，已可消化澱粉類食物)。
- 厭奶的嬰兒，建議4個月開始進行。

○ 添加時間：

- 要奶前、奶中、還是奶後？





添加理由:

- 1. 提供母乳以外的熱量、鐵質、鈣質及維生素。
- 2. 適應各種不同的固體食物做準備。
- 3. 訓練吞嚥及咀嚼能力以利後續**口語發展**。
- 4. 協助厭奶期寶寶有另外進食的營養來源。
- 5. **學習大人的飲食模式**。





添加原則：

由簡入繁易、由繁入簡難

- 簡單、清淡為原則。
- 份量：少→多。
- 種類：簡→繁，逐次增加。
- 用**湯匙**一口一口慢慢餵。
- 一次一種新食物，等習慣吃4~5種不同的食物後，再混合餵食。
- 加入新食物於早上第一餐。
- 依排便次數、狀態、顏色評估適應狀況。



三、各階段副食品添加



副食品添加四階段

4~6個月 /6~7個月	7~8個月/ 8個月	9~10個	11~12個月	1~2歲
流質(汁)→ 半流質(稀泥)	半流質(稀泥)→ 半固體(稠泥)	半固體(稠泥、軟質)	半固體(軟質)→ 固體	固體
<u>米湯</u> 、稀釋蔬果汁 →米稀泥、蔬菜(水果)稀泥	蔬菜(水果) <u>粥稀泥</u> →蔬菜(水果) <u>粥稠泥</u>	蔬菜(水果)泥+全粥、 <u>蔬菜肉(魚)泥+全粥</u>	<u>剝碎</u> 蔬菜肉(魚)+全粥→蔬菜魚肉 <u>丁</u> +全粥	白粥、白飯、麵條、蔬菜、魚肉、水果(<u>四菜一湯一水果</u>)
	<u>抓握食物</u>	<u>抓握食物</u>	抓握食物	碗、湯匙
五穀、蔬果	五穀、蔬果	五穀、蔬果、蛋黃、魚肉、脂肪	五穀、蔬果、蛋黃、豆、魚肉、脂肪	五穀、蔬果、蛋豆魚肉、脂肪、奶



吃最少

吃適量

吃多些

吃最多



關於米精、麥精、嬰兒罐頭及米餅

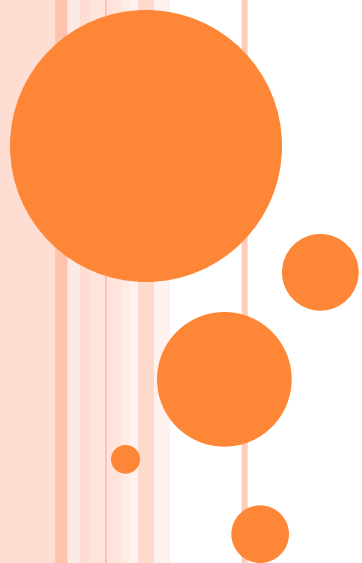


- 外出時可圖個方便。
- 天然的尚好！
- 加工食品無法與親手準備的副食品比較。





四、良好飲食習慣養成



用餐器具準備



○ 碗、湯匙、紗布毛巾圍兜兜、餐椅、牙刷



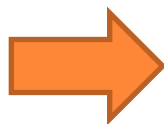
<http://relishidea624.pixnet.net/bl>





開始練習抓握食物的用餐器具：

- 碗、湯匙、立體圍兜兜、防水衣、餐椅、牙刷





吃飯流程

- 用餐前
 - 收拾、洗手
 - 拿餐椅、餐盤、圍兜兜
 - 等待時：唱兒歌、聊天(太吵時會要求手
搯後面，安靜等待)
 - 開動時：念憫農詩及感謝詞
- 1歲前用餵食的，1歲後慢慢練習自己吃飯、喝湯、
吃水果
- 用餐後
 - 擦嘴巴→洗手→收椅子→刷牙→喝水



吃飯禮儀

- 坐在餐椅上、坐正吃飯不翹腳，離開座位表示吃飽，不再進食(1歲後漸嚴格)。
- 有家人朋友送的蔬菜、魚肉、水果及點心等，都要感謝。
- 小聲吃飯、口中有食物不說話、吃完口中食物再吃下一口。
- 公筷母匙、請大人夾菜。
- 不能只吃自己愛吃的，所有辛苦煮的食物都要吃。
 - 可以吃多或吃少。
 - 只要主食吃完，任何桌上的食物都可以盡情享用。
- 用餐順序：吃飯、菜、肉→喝湯→吃水果、點心。
- 咳嗽、打噴嚏要掩口或轉頭。



	第1個時期：6個月～1歲	第2個時期：1歲～3歲
乳牙顆數	前齒4～8顆	8～16顆
清潔次數	至少晚上睡前刷1次	一天至少刷2次
潔牙工具	寶寶拿360度的乳牙牙刷、 家長拿紗布巾	寶寶拿刷毛式牙刷(刷排6-7排)、 家長拿刷毛式牙刷+牙線棒(牙 膏等會吐水再添加)





五、副食品添加可能出現的問題

- 過敏問題
- 挑食、大小餐問題
- 嘔吐問題
- 坐不住、吃不完、不認真吃問題
- 水的添加
- 體重不足問題
- 丟食物問題
- 餵藥問題



過敏問題

- 一天的食物避免豐富，一整天的副食品可一樣，另搭配水果一或兩樣。
- 最好利用早上嘗試新的食物。
- 寶寶不舒服或打預防針時，暫停嘗試新食物。
- 若家族有過敏史，放慢增加副食品種類的速度，最好在一個禮拜以上。
- 下一餐前請觀察寶寶有無皮膚泛紅、發癢、鼻塞、氣喘、流眼淚、嘔吐、腹瀉等。
- 若出現過敏反應，則記住食物名稱，過幾個月後再嘗試。

不易過敏食物

- 五穀類：米
- 蔬菜類：胡蘿蔔、南瓜、地瓜、地瓜葉、青江菜、空心菜、高麗菜、莧菜、花椰菜、茼蒿、蘆筍、甜菜
- 水果類：蘋果、梨子、葡萄、芭樂、水蜜桃、木瓜、棗子、酪梨、小紅莓、杏桃
- 肉類：雞肉、火雞、羊肉

易過敏食物

- 五穀類：麥類、烘培類食品、芝麻
- 堅果類：花生、杏仁、核桃、腰果、胡桃、栗子
- 水果類：柑橘類、草莓、奇異果、芒果、蕃茄、香蕉、哈密瓜、椰子
- 蔬菜類：玉米、竹筍、茄子、芋頭、香菇、芹菜、芥菜
- 奶類及豆類
- 肉類：豬肉、牛肉
- 海鮮：有殼海鮮、鱈魚、鮭魚
- 含咖啡因類：巧克力、咖啡、可可、茶、可樂





挑食、大小餐問題

- 不要勉強。
- 不要過度擔心。
- 不要太慢開始。
- 定時、定量、少零食(米餅)。
- 不需過度依孩子的喜好烹煮
(方法：一喜菜、二普菜、一主葷)。
- 告訴孩子蔬果名稱、讓孩子一同製作。
- 和寶寶一同用餐，用餐環境維持愉悅。
- 觀察孩子活動能力。
- 生長曲線在百分比內即正常。



便秘、拉肚子問題



- 配方奶濃稠度請按照商品標示泡(不添其他物)。
- 便秘時→奶要泡濃；拉肚子時→奶要泡稀。
- 7、8個月寶寶會因大便型態改變而便秘。
 - 協助多補充水份及蔬果。
 - 飯前給予按摩肚子。
 - 寶寶用力解便時，成人同時壓住寶寶的左下腹。
 - 水柱沖洗肛門口。
 - 用棉花棒沾凡士林輕搓肛門口(盡量少用)。



嘔吐問題

- 舌頭頂出來→未適應以湯匙進食。
- 咬一咬吐出來→食物所調理的形式超乎孩子所能負擔的飲食機能
(排出反射extrusion reflex)。
- 用手挖→模仿、好奇探索或引起注意。
- 不小心吐出→提醒小口吃。
- 故意吐出→提醒認真吃飯。
- 多讓孩子練習咀嚼或咬斷食物。





坐不住、吃不完、不認真吃

- 擁有自己餐椅並固定。
- 關掉電視。
- 收掉玩具、書籍。
- 給寶寶自己可以抓握的食物。
- 忽略→提醒→休息或停止。
- 相信孩子說：「我吃飽了！」
- 堅持坐餐椅吃飯原則。





水的添加

- 6個月後可開始單獨補水(30~60ml/次)。
- 6個月寶寶一天喝水量約100ml左右即可。
- 不需要葡萄糖水或去胎毒水。
- 不要隨便喝電解水。
- 準備寶寶自己的水杯。
- 習慣請孩子喝水。
- 果汁+水比例1：2





體重不足的問題

- 相關因素：
 - 遺傳基因、營養、飲食習慣、情緒。
- 觀察寶寶的回應、互動與行為。
- 觀察生長曲線圖。
 - 寶寶生長指標落在第3~97百分位之間都屬正常範圍。
- 監測發展評量表。
 - 檢測其中2項不通過；打星星的1項不通過→就醫檢查。
- 以上若確認正常，他人關心聽聽就好。



丟食物的問題

- 先找出孩子丟食物的原因。
 - 單純玩樂：提醒孩子認真吃，再不認真吃會收起來。
 - 挑食：第一步請孩子不吃**放在餐桌上**，(不要丟地上)；第二步告訴孩子這是食物，不是垃圾，**要吃掉**。
- 說出口的話，要確實做到，否則就不要說。



餵藥

- 重點：快狠準
- 餵藥
 - 滴在牙齒的兩側或外側
 - 善用空針





相信孩子能自己吃的好

- 請給予孩子學習自己吃飯的機會。
- 耐心！耐心！耐心！





謝謝您的參與
講座進行到此
祝您一切順利

部落格及臉書：熊熊老師親子工作坊
工作坊：03-6673344
熊熊老師：0983-169020

