

如何準備
嬰幼兒的營養餐點
主講者 余敏芝

副食品食譜書的選購要點

- 如果你正準備要挑戰親手做副食品，表示寶寶也健康長大，準備邁向新的階段囉！
- 副食品食譜書這個可靠的夥伴登場了。但市面上相關書籍這麼多，應該如何挑選呢？

- ① 選擇有介紹基本知識的食譜書
- ② 按照月齡階段分類的食譜書
- ③ 依照生活型態挑選食譜書

為什麼要吃副食品

1. 做為母乳的過渡期，逐步學習吃大人的食物
2. 訓練寶寶體內的免疫力，打穩健康的基礎
3. 培養探索力、培養手腦並用能力
4. 培養孩子與父母的互動關係，學習餐桌禮儀

各種流派.....你是哪種？

- 泥派、粥派--煮十倍粥開始
- 寶寶冰磚--一次性的把食物煮好、放冷凍後再微波。
- 世界衛生組織仍建議
 - 4個月--初嘗副食品以混合食物泥為主
 - 8個月--吃手指食物 (finger food)
 - 1歲後--吃有顆粒狀的食物或是一般大人食物
 - 而英國公共衛生署建議寶寶約7個月開始直接從手指食物開始練習。

「寶寶主導式離乳法」

(Baby-led weaning, BLW)

- 近10年，開始提倡一種新的副食品餵食法「寶寶主導式離乳法」(Baby-led weaning, BLW)
- 這種方式是由寶寶自主性的拿取食物，用自己的步調與方式餵食自己，並且主張寶寶可以吃「整個食物」
- 支持這項流派者，認為BLW能讓寶寶擁有健康的食物進食行為，包括：
 - 增進手眼協調與肢體發展、
 - 有自主食物選擇性、
 - 能讓體重和身高都follow成長曲線。

什麼是BLW

- (1) 整個食物或手指食物
 - 取代過往的食物泥或寶寶粥。
- (2) 鼓勵親子共餐時間
- (3) 一定要是小朋友自己進食

寶寶自己進食，會不會危險？

- 不過，在紐西蘭的研究發現，無論是湯匙餵食或是BLW，寶寶都會有噎到的現象。
- 而美國語言治療師Melaine Potock特別提到「作嘔」(gagging)和「噎到」(choking)的差別
 - 通常小小孩只要刺激舌頭約3/4的部分就會有作嘔的反射反應
 - 直到9個月這個反射區會比較少，而作嘔的動作是為了替真正的「噎到」時做的保護措施。
 - 在進行BLW時，難免會有作嘔的情況發生，但這是屬於寶貝們的自我防禦反射，不需要太緊張。

傳統餵食法vs.BLW進食法 比較

如何改善寶寶不吃副食品，把握營養要點？

- 【第一招】調整吃副食品的時間
- 【第二招】調整出規律生活節奏
- 【第三招】副食品營養調配以2-3天為單位
- 【第四招】調整副食品的型態
- 【第五招】爸比媽咪傳達吃飯的樂趣

五感餵食法是什麼？

- ◆五感餵食法原本的名稱為「Sapere method」
- Sapere在拉丁語當中代表知道以及品嚐的意思。
- 此育兒餵食法盛行於北歐國家及日本，為一種兒童的飲食教育法。
- 強調讓寶寶在吃飯前先自己探索原食材，並藉由過程來對食物有些認識及興趣，促進寶寶的創意立及探索力。

- 五感餵食法
- 強調讓寶寶認識食材原本的樣子

幼兒期的營養需求

- 幼兒成長發育的速度會隨著年齡的增長而逐漸趨緩下來
- 但由於體型及活動量的增加，對營養的需求則逐漸增量
- 所以須有均衡的營養和良好的習慣之幼兒，生理與心理的發育才會健全。
- 依行政院衛生署制訂的國人膳食營養素參考攝取量，如表6-1所示，現依幼兒期營養需求的情形分述如下：

不同階段的飲食注意事項-1歲以上

- 一歲至二歲的幼兒，基本乳齒已發育至一定的數量，可給予**混合性的碎肉和碎菜**來餵食，現階段幼兒已有自己進食的能力，不論是用手或用湯匙，應盡量讓幼兒自己學習進食，以**誘導而勿強迫為原則**，並**保持愉快的進餐環境**。
 - 此階段的幼兒應與成人一起進餐，以模仿進餐的習慣與規矩
 - 除非是正餐開飯時間太遲，為了避免孩子太餓，可另外準備一些食物讓幼兒先吃。
 - 當幼兒認為自己已經吃飽即可離席，不需強迫吃完所有的食物。
 - 應供給幼兒需咀嚼的食物，如：蔬菜、塊狀的肉類等
 - 一方面可**刺激顎骨的發育**，使恆齒有足夠的成長空間
 - 一方面亦可**刺激唾液的分泌**，進而幫助消化及預防齲齒。
 - 此階段的幼兒對周圍的事物過於感興趣，往往忘了飢餓，所以**不適合在四周都是玩具的地方進餐**
 - 若幼兒對某種食物特別厭惡就不要強迫進食
 - 可設法變化食物的形狀、種類、烹調方法及顏色的搭配或不同的供餐形式，如：野餐或愛心便當，以提高食慾
 - 另外應特別注意幼兒對食物的嗜好，可設計較容易引起幼兒喜愛的餐點。
- 幼兒飲食不定
 - 建立其良好的飲食習慣
 - 食物的供給定時定量
 - 餐具使用要適當，因幼兒有強烈的持有性，所以漂亮的顏色和可愛的圖案可吸引幼兒。
 - 進餐時應全家一起，以培養飲食的氣氛及家庭關係，而且進餐的時間要充裕。

- 點心的供給
 - 點心供應的時間應固定
 - 供應量以不影響正餐為原則，吃點心是基於幼兒胃容量小，無法容納較多的食物來維持較長時間的能量消耗，因此藉著二餐間的點心來補充。
 - 點心最好選擇含有**蛋白質**的食物，如牛奶、豆漿、蛋、三明治、甘藷、馬鈴薯、肉粥、油豆腐細粉、雞蓉玉米湯、湯麵、麵線、肉羹等，或季節性的蔬菜水果。
 - **不宜採用只有熱量的甜點**，
 - 如：夾心餅乾、巧克力、糖果、蜜餞
 - 油炸的食物或含有過多油脂、糖及鹽的食物，如：炸薯條、洋芋片、炸雞等
 - 更不要僅有低熱量而湯湯水水的食物，如：愛玉、仙草、西谷米、汽水、可樂等
 - 太甜或油膩的食物不僅會降低食慾，也會影響其他營養素的攝取，並且容易造成蛀牙。

- 幼兒每日飲食指南

- 依行政院衛生署所公布，幼兒每日飲食供應建議量如表6-3所列：
 - 五穀根莖類：主要提供活動的熱能，可以相等熱量的食物來取代（請參考表6-4）。
 - 奶類：**每天至少喝二杯的牛奶**，可補充成長的鈣質需要（請參考表6-5、6-6）。
 - **動物肝臟、蛋黃與奶油**為富含維生素A之食物。
 - **深綠色與深橙黃色蔬菜水果**為富含維生素A先質之食物，此等富含胡蘿蔔素之食物也正是癌症飲食預防之最佳成份。

- 熱量的分配，以十分法來計

- 早餐則佔2/10
- 午餐佔3/10
- 晚餐3/10
- 2/10可分配於二次點心之中
 - 早點佔1/10
 - 午點佔1/10

- 幼兒菜單設計

- 依幼兒每日餐點飲食分配中所設計各類食物份數，再根據食物代換表及幼兒的飲食習慣和喜好，來配製一份營養的菜單。
- 以3歲女生每日需1,200大卡為例
- 以3歲女生每日需1,200大卡為例

優良的點心材料

- 蛋類
- 豆腐
- 胡蘿蔔
- 甘藷
- 蘋果

配製餐點的注意事項

- 餐點的製備應以引發幼兒的食慾
- 變化烹調方法
- 利用食物原有的色澤來調配
- 食物在烹調前才洗、才切
- 烹煮食物不加蘇打
- 準備食物的份量以一次能夠吃完為準
- 生食與熟食應分別在生食區與熟食區調理
- 注意切法的變化
- 餐點供應的份量適中
- 選擇合於裝冷食或熱食的容器

餐點供應的問題

- 配合幼兒教育
- 剛煮熟的熱食應於廚房放置稍涼後再供應
- 每日供應的餐點應取樣密封
- 提供舒適的環境並保持愉快的進餐氣氛
- 適當的用餐桌椅高度
- 餐具的選擇宜注意安全性和耐久性
- 餐盤顏色和菜色搭配採多色彩
- 勿強迫幼兒吃完餐點
- 餐點的需要量也受活動量的影響
- 可設計一些飲食趣味活動

- 餐點供應時讓幼兒輪流幫忙排餐具、分餐點及收拾等工作，以鼓勵幼兒的參與熱忱、動力。
- 可以安排家長共同參與以了解點心配備的情形與供應方式，達到彼此相互配合，不失為良好親職教育的機會。
- 每週或每月的餐點調配宜列印成表格，利用電子檔、紙本發放

不良飲食習慣

- 偏食
- 食慾不振
- 拒食
- 邊吃邊玩

(一)偏食

1.促成幼兒偏食的原因

- 幼兒的飲食特性
- 父母的飲食態度
- 不正確的飲食觀念
- 烹調不適當
- 吃零食的習慣
- 引人注意

2.避免偏食的對策

(二)食慾不振

1.引起食慾不振的原因

- 生理因素
- 心理因素

2.處理策略

(三)幼兒肥胖

1.引起幼兒肥胖的原因

- 遺傳
- 飲食過量
- 缺乏運動
- 生活型態改變，
長期外食

2.處理策略

(四)其他飲食問題

- 點心攝取不當
- 愛吃甜食
- 邊吃邊玩的幼兒
- 邊吃飯邊看電視
- 吃得太慢

培養良好飲食習慣的技巧

- 把握訓練的關鍵期
- 平日給予關愛
- 變化烹調方式
- 鼓勵嘗試新食物
- 用餐氣氛愉快
- 安排適度運動
- 不強迫餵食
- 成人以身作則

培養飲食好習慣-訓練方式

- 故事聯想法
- 用餐方式多變化
- 增加參與感
- 有效利用同儕力量
- 製作圖表
- 適時利用道具

附件：

	前期 4~6 個月	中期 7~9 個月	後期 10~12 個月
份量	約 30~80 公克	約 70~120 公克	約 100~150 公克
質地	流質、泥狀	半流質、碎末狀 軟質如豆腐一般	半固體、小丁狀 0.5cm 軟質如香蕉一般
奶類 蛋白質&鈣質	母乳/配方奶 仍要充分地餵	母乳/配方奶 佔 70% 熱量來源	母乳/配方奶
五穀根莖類 醣類&部份蛋白質	米糊(10 倍水並壓碎) 白米、胚芽米、番薯、 馬鈴薯、燕麥	粥(5 倍水) 白米、胚芽米、糙米、 番薯、馬鈴薯、燕麥	稀飯(3 倍水) 白米、胚芽米、糙米、 燕麥、馬鈴薯、番薯、 麵包、吐司
蔬菜類 維生素&礦物質&纖維	南瓜、胡蘿蔔、小黃 瓜、地瓜葉、高麗菜、 青江菜、綠花椰菜、	菠菜、青江菜、洋蔥、 胡蘿蔔、南瓜、小黃 瓜、地瓜葉、高麗菜、 綠花椰菜	玉米、冬瓜、白蘿蔔、 菇類、菠菜、洋蔥、 胡蘿蔔、南瓜、小黃 瓜、地瓜葉、高麗菜、 青江菜、綠花椰菜
水果類 維生素&礦物質&醣類	蘋果、梨子、香蕉	葡萄、木瓜、柳丁、 橘子、蘋果、梨子、 香蕉、	草莓、鳳梨、哈密瓜、 葡萄、柳丁、橘子、 蘋果、水梨、香蕉
蛋豆魚肉類 蛋白質		豌豆、豆腐、蛋黃、 雞胸肉、豬瘦肉、牛 瘦肉	白色魚肉(鱈魚、黃魚) 、蛋白、蝦肉、蟹肉、 雞胸肉、豬瘦肉、牛 瘦肉、豌豆、豆腐、 蛋黃