

如何準備 嬰幼兒的營養點心



主講者 翁

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



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.1



- 超詳盡食材圖解，2歲前皆適用
- 依照咀嚼階段分類：小口吞嚥期（5~6個月）、口含壓碎期（7~8個月）、輕咀嚼期（9~11個月）、大口咀嚼期（1歲~1歲6個月），幫助爸媽準備最適合寶寶的副食品。各個咀嚼階段都有可接受的食材軟硬度，不過光看文字就開始製作，難免擔心會有誤差吧？

本書以實際照片呈現食材的軟硬程度、稠稀程度，看圖就能馬上掌握在各個階段可以食用的食材狀態。內容也收錄了爸爸媽媽最重視的營養知識、烹調與餵食的小技巧、如何運用各種器具完成副食品等等，遇到任何大小問題也不會手忙腳亂。書中介紹的料理都可以用微波爐、平底鍋輕鬆完成，知識與實用兼具！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.2



- 營養師親身經驗，讓寶寶的餐盤營養又繽紛
- 本書作者是營養師，當了媽媽之後將對副食品的心得集結成冊。內容先從認識副食品的「觀念篇」開始，介紹營養素、食物熱量、如何透過食物提升免疫力等等知識，對新手媽媽來說都是非常實用的資訊。食譜以4~6個月、7~9個月、10~12個月階段分類，教你如何選用當季時令，在30分鐘內準備出食材多元、營養均衡，還具有視覺效果的副食品。

既然作者是營養師，當然少不了解惑單元囉！冷凍副食品能保存多久？如何做才能不讓營養素流失？收錄了各種新手爸媽常會遇到的問題，提供專業的解答及建議。內容圖表豐富，食譜簡單容易上手，第一次自製副食品也能輕鬆挑戰。



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜

NO.3



- 和寶寶一起吃得健康，備料更簡單
- 現在大多的爸爸媽媽工作、生活兩頭燒，家裡多了新成員後還要煮飯有時也難以負荷，當寶寶開始吃副食品，該怎麼準備才能更加輕鬆有效率呢？本書特色是只要決定單一食材，就能一次完成寶寶的副食品 + 爸媽吃的一鍋煮料理，讓全家可以一起享用健康、美味的一餐。

例如準備馬鈴薯，就能變化出奶香薯泥（4~9個月）、脆皮馬鈴薯塊（10~18個月）、馬鈴薯燉肉（爸爸媽媽一起吃），是不是很方便呢？除了正餐食譜，也收錄營養師認可的手指食物、無添加的食材沾醬與營養點心等等，為副食品增添變化！如果你對於需要為寶寶的副食品另外備料感到有點麻煩，可以考慮這本既可讓大人吃得開心也能讓寶寶吃的健康的食譜書喔！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.4



- 三色搭配法，繽紛又健康
- 要計算營養成分、調整比例對許多人來說會有點困難，也擔心會疏忽了什麼重點，本書以特殊的「紅黃綠搭配法」，從食材配色下手，就能輕鬆掌握每一餐必須攝取的營養！黃代表提供熱量的碳水化合物、紅是製造血液和肌肉的蛋白質、綠則是調節身體狀態的維生素和礦物質，是不是好記又實用呢？

為0~1歲半寶寶設計的副食品食譜書，可以根據生活型態調整，例如可以大量製作後冷凍保存、從大人吃的料理中分取、聰明挑選市售副食品作為輔助，減輕製作時的負擔又能吃得健康，推薦給對製作料理還不是那麼上手的新手爸媽！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.5



- 專業與經驗分享，讓寶寶吃得開心又健康
- 本書的食譜以4~6個月、7~8個月、9~11個月、1歲~1歲6個月、1歲7個月以上分類，可以應用到兩歲以前，滿足各個階段的需要。書中特別設計四個成長階段常用的食材速查表，像是4~6個月的寶寶可以吃蛋嗎？海鮮類烹調又要注意什麼？等等常見的問題，只要一眼就能找到解答，方便又省時！

書中也有收錄小兒科醫師、家醫科醫師針對常見問題提出的建議，包含如何建立飲食習慣、食物過敏如何應對等等，像是替爸爸媽媽打了一劑強心針，更有自信面對寶寶的成長變化！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.6



嬰幼兒 營養膳食手冊

寶爸飲食問題與解答

450 題 新手媽媽會遇到的
饒真饒實疑問解答

100 道 4~12個月寶爸
營養斷食食譜



50 道 1~3歲寶爸與父母
共食的营养料理

完整收錄



(聯合編著)

李煥萍

藥劑師營養顧問

葉庭吉

馬偕醫院小兒部
資深主治醫師

鍾穎芳

資深營養健康記者

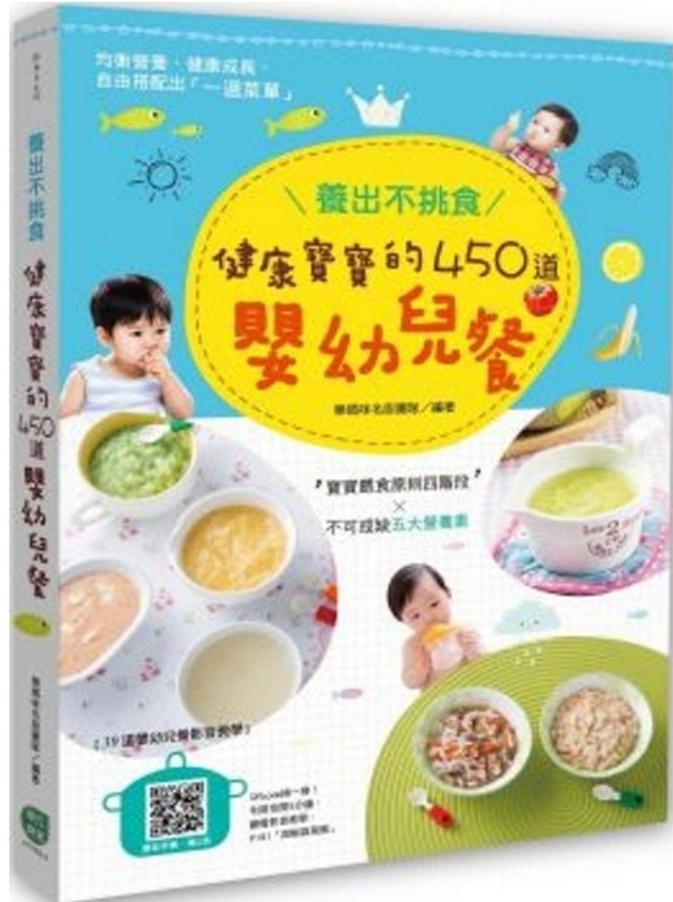
人類觀察

- 解答所有與寶寶相關的「食」際問題
- 食物是每天都會吃進肚子裡的東西，當然想為寶寶準備最好的，但每個階段需要的營養、應該注意的過敏問題等等，新手爸媽難免會覺得手忙腳亂吧？本書邀請到馬偕小兒科主治醫生葉庭吉，以Q&A的形式解答各個階段的餵養問題，讓新手爸媽也能在短時間內掌握準備副食品的要訣。

食譜的部分以4~6、7~9、10~12個月副食品，另外也有1~3歲寶寶適合與父母共食的料理，每一道食譜都是經過營養師設計，做法簡單不繁複，即便是職業媽媽，也能在有限的時間內輕鬆為寶寶提供所需的營養。



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.7



- 在對的時間提供正確的營養！
- 有別於一般副食品書籍以月齡區分，本書是依照進食的方式，分成「吞嚥期、壓碎期、咀嚼期、幼兒期」四個階段，介紹不同階段適合寶寶的營養及食材。如此一來，爸爸媽媽便可以不局限於月齡，觀察寶寶進食狀況後挑選及準備副食品。各個階段都有規劃一週營養菜單，不用為了如何搭配而煩惱。

書中的食譜也有QR code，只要用手機或平板掃描，就可以免費觀看烹調影片，搭配食譜書使用就能更明確地掌握製作過程和技巧，相當方便！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.8

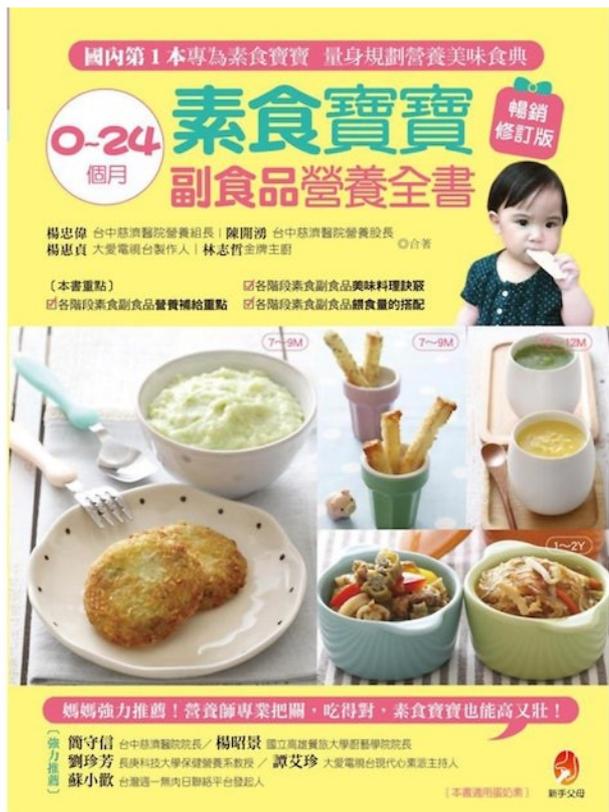


- 搭配發展階段，聰明準備副食品
- 先從認識製作副食品需要用到的工具及知識，包含如何配合寶寶的成長階段，準備不同型態的食物、估算分量的方法、加熱應該注意的事情等等。以4~6個月、7~9個月、10~12個月、13~24個月四階段分類，例如13~24個月的寶寶可以透過副食品練習抓握、咀嚼、自我進食等等，配合寶寶的發展介紹適合的副食品。

因為是增訂版有些資訊會比較舊，不過全新增訂也收錄了素食寶寶適用的食譜及營養攝取知識，從食材處理到營養分析都能一次掌握。



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.9

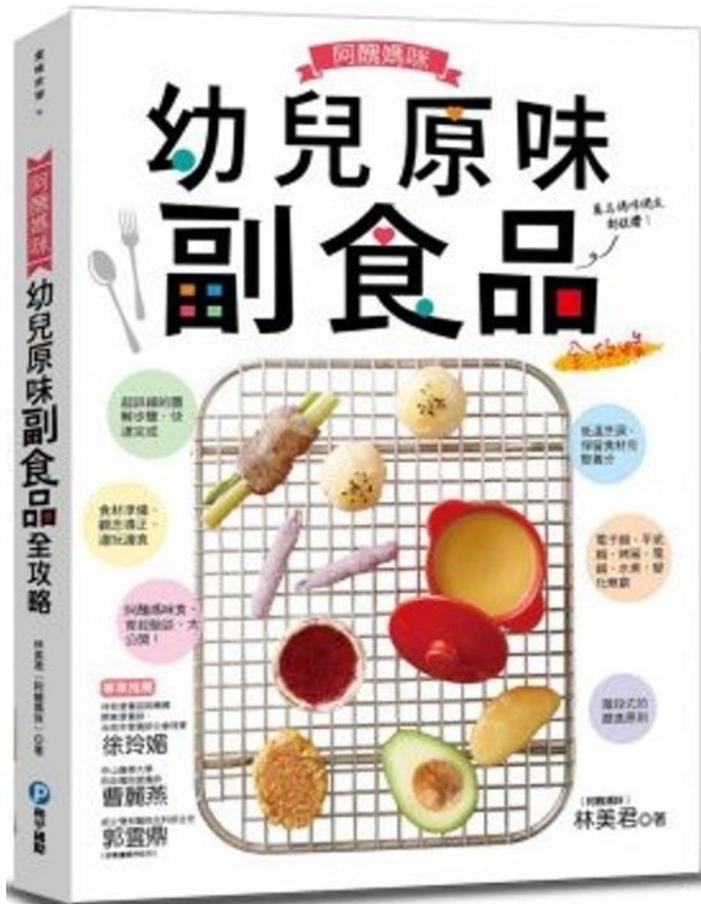


- 素食寶寶也能吃得開心又營養
- 大人也有各種飲食需求，寶寶當然也是囉！如果想給寶寶準備素食的副食品，該怎麼搭配才能確保營養均衡？食材又可以有什麼樣的變化呢？本書請台中慈濟營養師設計，推薦100道健康又滿足寶寶營養需求的食譜，針對各種營養素推薦食材組合，以4~6個月、7~9個月、10~12個月、1~2歲區分，除了各式食譜，也解答育兒過程會遇到的飲食及照護問題。

因為是針對素食寶寶設計，對於沒有素食需求的人來說資訊可能不夠完整，但若想多做變化，或是了解更多角度的營養知識也可以參考喔！



嬰幼兒營養食譜-十大人氣排行榜 NO.10



- 菜色變化無窮，吃得到食材原味
- 即使是大人也希望能吃到食材的原味、獲得完整的營養，寶寶當然也是囉！作者提供的食譜堅持低溫烹調，除了能避免食材珍貴的營養流失，也能保留食物的原味，更重要的是不會對寶寶的腸胃造成負擔。食譜製作的步驟皆有詳細圖解，以電子鍋、電鍋、烤箱、平底鍋、水煮分類，符合各種需求。

食譜的變化相當豐富，不過因為是用烹調器具來分類，對希望能按照月齡查找的讀者來說就不太適合。





不同月齡寶寶的離乳食餐數與奶量調整

月齡	離乳餐數	離乳重量	奶量
6-8個月	1-2餐	30-50g	750ml
7-9個月	2-3餐	60-100g	620ml
10-12個月	3-4餐	100-120g	570ml
13-15個月	3-4餐	120-150g	510ml





嬰兒依月齡之每日營養比例建議表

資料來源：衛生福利部

月齡	每日營養比例 母乳（配方奶）：副食品	每日奶量 （毫升）	每次餵奶量 （毫升）	餵奶頻率 （次／日）
1個月	100%：0%	600～800	90～140	6～8
2～3個月	100%：0%	600～800	110～160	5～6
4～6個月	80%～90%：20%～10%	800～900	170～200	4～6
7～9個月	70%～60%：30%～40%	750～900	200～250	3～5
10～12個月	50%～35%：50%～65%	700～900	200～250	2～3
>12個月	25%：75%	250～350	180～250	1～2





- **150cc-180cc/Kg/ day**

- 2個月-5Kg

- 最少 $150 \times 5 = 750$ cc/ day

- 6餐 $750/6 = 125$ cc/ meal

- 最多 $180 \times 5 = 900$ cc/ day

- 6餐 $900/6 = 150$ cc/ meal





-
- 150cc-180cc/ Day
 - 6個月-7.5Kg
 - 最少 $150 \times 7.5 = 1,125$
 - 6餐 $1,125 / 6 = 187.5$
 - 最多 $180 \times 7.5 = 1,350$
 - 6餐 $1,350 / 6 = 225$





	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



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**--初嚐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。





6~7個月寶寶 副食品1週計畫表

<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6350>



DAY	清晨	早餐	午餐前	午餐	下午茶	晚餐	睡前
Mon	母乳/配方奶	芹菜蘋果泥	母乳/配方奶	花椰菜馬鈴薯粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Tue	母乳/配方奶	香蕉泥	母乳/配方奶	蕃茄蔬菜雞肉粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Wed	母乳/配方奶	地瓜葉泥	母乳/配方奶	白魚肉馬鈴薯粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Thu	母乳/配方奶	菠菜馬鈴薯泥	母乳/配方奶	蕃茄蘋果粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Fri	母乳/配方奶	甜菜玉米泥	母乳/配方奶	南瓜元寶	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Sat	母乳/配方奶	花椰菜南瓜泥	母乳/配方奶	香甜蘋果粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶
Sun	母乳/配方奶	蘋果胡蘿蔔泥	母乳/配方奶	白魚芹菜燕麥粥	母乳/配方奶	母乳/配方奶	母乳/配方奶



8~9個月寶寶 副食品1週計畫表



<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6372>

DAY	清晨	早餐	午餐前	午餐	下午茶	晚餐	睡前
Mon	母乳/配方奶	母乳/配方奶	紅苜菜枸杞泥	雞蓉蔬菜燕麥粥	母乳/配方奶	彩色筆管麵	母乳/配方奶
Tue	母乳/配方奶	母乳/配方奶	玉米筍洋蔥泥	黃金玉米雞蓉湯	母乳/配方奶	山藥雞蓉裸仔條	母乳/配方奶
Wed	母乳/配方奶	母乳/配方奶	蛋黃泥	綜合蔬菜麵線	母乳/配方奶	枸杞豬肉粥	母乳/配方奶
Thu	母乳/配方奶	母乳/配方奶	元氣葡萄泥	豌豆洋蔥鹹派	母乳/配方奶	地瓜葉雞蓉粥	母乳/配方奶
Fri	母乳/配方奶	母乳/配方奶	冰糖燉梨	火雞肉總匯沙拉	母乳/配方奶	咖哩牛肉燴飯	母乳/配方奶
Sat	母乳/配方奶	母乳/配方奶	蘋果甘蔗汁	瓜瓜煎餅	母乳/配方奶	南瓜雞蓉粥	母乳/配方奶
Sun	母乳/配方奶	母乳/配方奶	蔬菜米餅	海帶芽蛋花湯	母乳/配方奶	鮭魚蘆筍粥	母乳/配方奶



10~12M 寶寶 副食品1週計畫表



<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6393>

DAY	清晨	早餐	午餐前	午餐	下午茶	晚餐	睡前
Mon	母乳/配方奶	紅棗燕麥粥	母乳/配方奶	寶寶蒸肉餅	鳳梨果凍	海帶芽鮭魚粥	母乳/配方奶
Tue	母乳/配方奶	奶香薯泥	母乳/配方奶	雞肝米糊	蘑菇雞蓉濃湯	蕃茄豆腐絞肉粥	母乳/配方奶
Wed	母乳/配方奶	歐姆炒蛋	母乳/配方奶	魷仔魚毛豆燕麥粥	皇帝豆奶油濃湯	蘿蔔干貝粥	母乳/配方奶
Thu	母乳/配方奶	紅蘿蔔地瓜泥	母乳/配方奶	香蕉薏仁馬鈴薯粥	豆腐萵菜湯	蘑菇麥芽雞泥	母乳/配方奶
Fri	母乳/配方奶	西瓜法式土司	母乳/配方奶	橙汁魚片	黑糖雞蛋布丁	花椰菜雞肉飯糰	母乳/配方奶
Sat	母乳/配方奶	蒸蛋佐胡蘿蔔泥	母乳/配方奶	花椰菜鮭魚糙米粥	天使蛋糕	香煎南瓜捲	母乳/配方奶
Sun	母乳/配方奶	杏仁牛奶粥	母乳/配方奶	蘋果絞肉煎餅	100%馬鈴薯條	絲瓜粥	母乳/配方奶

(4) BLW派的寶寶，會不會越吃越胖？

- 不會喔
- 因為BLW的小朋友能自我掌控飲食，飽了就不會再吃，所以反而更能控制體重。
- 比較18-24個月的寶貝，湯匙餵食的寶寶體重約12.86kg，而BLW的寶寶為11.29kg。
- 整體而言，這兩組進食方式的寶寶多數是正常體重，也都沒有因為進食方式不同而影響成長曲線。

	正常體重	超重	過輕
湯匙餵食組	78.3%	19.2%	2.5%
BLW組	86.5%	8.1%	5.4%



傳統餵食法vs.BLW進食法 比較

餵食法	傳統餵食法	BLW進食法
開始時間	<ol style="list-style-type: none">1.只要寶寶脖子頸部的肌肉有足夠的力氣支撐頭部，讓大人抱坐在身上，不會搖頭晃腦即可進行。2.目前建議滿四個月即可考慮嘗試	<ol style="list-style-type: none">1.寶寶能自己保持坐姿，並能用手抓握食物放入嘴巴時。2.通常是出生滿六個月，有時到七~八個月左右才能做到。
副食品型態	一般多由軟爛、液體、半流質、泥糊狀的食物型態為主。	<ol style="list-style-type: none">1.由於需讓嬰兒自己抓取食物，所以必須是適合吸、舔，容易嚼食可讓寶寶手指拿起的「成形食物」。2.一般會直接跳過必須用湯匙輔助的泥糊狀食物。
進食方式與特徵	<ol style="list-style-type: none">1.由成人主導寶寶每次吃的食物種類和分量。2.由成人餵食。	<ol style="list-style-type: none">1.由寶寶主導，自己決定要吃什麼吃多少，過程中家長不介入、不催促、不干涉、不勉強。2.除非孩子表現出想用湯匙進食的樣子，否則一般不需特別給他湯匙使用。

傳統餵食法vs.BLW進食法 比較



餵食法	傳統餵食法	BLW進食法
優點	較能確保寶寶吃下的份量和必需攝取的營養比較足夠	自主性的拿取食物、自己動手吃，能避免被大人強迫餵食，因而不容易過胖，或因吃得慢被罵、被要求享用副食品的心情相對較愉悅。
缺點	<ol style="list-style-type: none">1.經常出現嬰兒已經吃飽了，父母又多餵幾口的「過度餵食」或「強迫餵食」狀況，導致孩子體型較肥胖，或是對副食品出現排斥心理。2.若總是習慣給予流質與泥糊狀食物，將來寶寶無論是咀嚼能力、語言發展都會有所障礙。	<ol style="list-style-type: none">1. BLW開始進行的時間通常較晚，寶寶可能會有鐵、鋅等礦物質及維生素缺乏的問題。2.須注意部分食物的安全性，較常發生梗塞狀況。



傳統餵食法vs.BLW進食法 比較

餵食法	傳統餵食法	BLW進食法
注意事項	<p>到了7~8個月左右，通常也會有不錯的抓握能力，除了泥狀食物，可以開始準備一些手指食物讓他練習自己拿來吃，而碗中的食物體積也要漸漸變大，希望是到一歲左右便可到達和大人所吃差不多的大小</p>	<ol style="list-style-type: none">1.應給寶寶可以輕易拿起、不易噎到，質地軟的食物，大約是能輕鬆用拇指和食指將其壓碎的程度2.需避開過度加工或油膩、太鹹的食物，以及如豆類、堅果等口感偏硬、可能增加噎噎風險的顆粒狀食物。3.「入門食物」如香蕉、地瓜、花椰菜、酪梨、紅蘿蔔.....，質感稍硬些、較具口感的「進階食物」如水梨、蘋果、黃瓜、魚肉等都可以。



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

- 許多寶寶初期吃副食品的習慣是「先喝奶在吃副食品」，因為不熟悉副食品的關係寶寶容易因為沒喝到奶就哭鬧，更別說想吃沒吃過的食物。
- 因此建議爸比媽咪可以將寶寶吃副食品的時間在提前一些，這樣做的原因是可以讓寶寶在「肚子餓」的狀態下激發出想吃副食品的念頭。而這時也比較容易產生出食物好吃的感覺！



如何改善寶寶不吃副食品， 把握營養要點？

【第二招】調整出規律生活節奏

- 有些家庭爸比媽咪可能會採用等「寶寶餓了再吃飯」的概念來餵食，但這樣做會導致寶寶的生活節奏不規律，有時早吃飯有時晚吃飯。
- 建議爸比媽咪可以嘗試調整寶寶吃飯喝奶與睡覺、活動的時間，**吃飯時間若是可以與爸比媽咪對上的話便可以依同在餐桌上用餐**，也同時增加寶寶對吃飯的興趣！



如何改善寶寶不吃副食品， 把握營養要點？

【第三招】副食品營養調配以2-3天為單位

- 其實不一定寶寶的每一天每一餐都完美的攝取全部的營養素，除了爸比媽咪在準備副食品上會有很大的壓力之外，也給寶寶帶來了一些吃飯的壓力。
- 基本上我們在考量寶寶所攝取的營養須達到均衡時，可以以**2-3天為1單位**來調配副食品菜單。
- 以這段時間，可以有部分重複的食材，進行混搭，變成不同的餐點。





• 【第四招】調整副食品的型態

- 建議先試試看調整副食品的大小及硬度，是否因為太大口或是太稠導致寶寶不習慣吃副食品。
- 寶寶通常會比較喜歡帶有甜味與鹹味的食物，因此建議爸比媽咪在給予副食品時能夠優先給予帶有甜味的食物。例如南瓜泥、地瓜泥、蘋果泥等等。避開可能帶有酸味甚至苦味的食物。



如何改善寶寶不吃副食品， 把握營養要點？

【第五招】爸比媽咪傳達吃飯的樂趣

- 第5招其實也是很重要的，但許多爸比媽咪蠻容易忽視的重點。
- 當寶寶不吃副食品或是吃的很少時，我們需要以寶寶的角度來思考背後的原因，**是因為沒吃過所以不習慣？還是吃膩了呢？**
- 寶寶其實都在關注與「模仿」爸比媽咪的一舉一動，如果家長可以同時與寶寶一起用餐，並適時給予鼓勵，便會給寶寶帶來依賴與歸屬感哦！漸漸的便不會感覺到壓力，反而感受到吃飯的樂趣！



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。



五感餵食法與一般餵食法的不同



傳統餵食法

BLW
(寶寶自主斷奶法)

五感餵食法
Sapere method

開始時間

4個月大
(開始吃副食品後)

4個月大
(開始吃副食品後)

4個月大
(開始吃副食品後)

主導者

媽咪

寶寶

寶寶

食材的樣子

已煮好的粥or泥

已煮好的粥or泥

食材的原樣貌
再煮成粥or泥

面對不喜歡
的食物

媽咪勸說or
混入其他食材

媽咪勸說or
混入其他食材

激起興趣
進而想吃吃看

培養能力

習慣大人的食物

習慣大人的食物
自己動手吃

習慣大人的食物
自己動手吃
勇於嘗試探索
認識食物



五感餵食法該怎麼做？

第一感：視覺感受

利用各種食材鮮豔的色彩搭配不同的形狀激發寶寶的好奇心！



第二感：嗅覺感受

媽咪可試著將寶貝的眼睛遮住，聞聞蔬果的味道激起寶寶想吃的食欲。



第三感：觸覺感受

讓寶寶用手輕摸、指甲輕摳等，藉由不同的觸感來讓寶寶認識不同蔬果的特徵。



第四感：聽覺感受

拍打蘋果聽聽清脆的聲音，或聽媽咪咀嚼蔬果的聲音，試著擡起眼睛和寶寶玩玩猜謎遊戲吧！



第五感：味覺感受

將食物水煮並單獨吃，讓寶寶吃食物最原始的味道以及口感吧！



該選擇什麼食材進行五感餵食法？

這裡向媽咪分享幾個挑選食材的要點：

1

避開容易導致食物過敏的食材



2

避開外表有尖刺、刺激成分的食材



3

有刺激性的食材務必事先處理



4

初次建議選擇寶寶愛吃的食材





表 6-1 行政院衛生署所列幼兒每日營養素參考攝取量

營養素	年齡	1~3 歲		4~6 歲		
			UL	男	女	UL
身高 (公分 ; cm)		男 : 92 ; 女 : 91		113	112	—
體重 (公斤 ; kg)		13		20	19.0	—
熱量 (大卡 ; kcal)		1,150~1,350		1,550~1,800	1,400~1,650	—
蛋白質 (公克 ; g) RDA		20		30	30	—
鈣 (毫克 ; mg) AI		500	2,500	600	600	2,500
磷 (毫克 ; mg) AI		400	3,000	500	500	3,000
鎂 (毫克 ; mg) RDA		80	145	120	120	230
碘 (微克 ; µg) AI		65	200	90	90	300
鐵 (毫克 ; mg) RDA		10	30	10	10	30
鋅 (毫克 ; mg) RDA		5	9	5	5	11
氟 (毫克 ; mg) AI		0.7	1.3	1.0	1.0	2
硒 (微克 ; µg) RDA		20	90	25	25	135





維生素 A (微克 ; μg R.E.) RDA	400	600	400	400	900
維生素 C (毫克 ; mg) RDA	40	400	50	50	650
維生素 D (微克 ; μg) AI	5	50	5	5	50
維生素 E (毫克 ; mg α -T.E.) AI	5	200	6	6	300
維生素 K (微克 ; μg) RDA	30	—	55	55	—
維生素 B ₁ (毫克 ; mg) RDA	0.6	—	0.9	0.8	—
維生素 B ₂ (毫克 ; mg) RDA	0.7	—	1	0.9	—
維生素 B ₆ (毫克 ; mg) RDA	0.5	30	0.6	0.6	40
維生素 B ₁₂ (微克 ; μg) RDA	0.9	—	1.2	1.2	—
菸鹼素 (毫克 ; mg N.E.) RDA	9	10	12	11	15
葉酸 (微克 ; μg) RDA	170	300	200	200	400
泛酸 (毫克 ; mg) AI	2.0	—	2.5	2.5	—
生物素 (微克 ; μg) AI	9.0	—	12.0	12.0	—
膽素 (毫克 ; mg) AI	180	1,000	220	220	1,000





• 熱量

- 幼兒對熱量的需求受體型、年齡及活動量的影響。
- 熱量的供應，應視幼兒身高與體重的成長速率及體脂肪的增厚情況來作調整
- 幼兒身高的增長並沒有固定的成長速度，若對體脂肪的改變未加以注意
- 幼兒常會因身高迅速地增高而忽然消瘦或因活動量增加、食量加大而變得過度肥胖。





- 依行政院衛生署的建議，**四歲之前的幼兒每日所需的熱量並無性別上的差異**，每日建議量為1,150~1,350大卡
- 四歲以後，男生與女生間體型的差異加大，且活動量不同，故4~6歲
 - 男生的熱量需求為每日1,550~1,800大卡，
 - 女生則為1,400~1,650大卡
 - 但需考量到個體差異也非常大。
- 幼兒成長發育的理想身高及體重範圍值如表6-2所示。





表 6-2 幼兒期男孩與女孩的理想身高體重範圍值

男孩

年齡 (歲)	身高 (cm)	理想範圍 (25~75%)	正常範圍 (10~90%)	體重 (kg)	理想範圍 (25~75%)	正常範圍 (10~90%)
1	74	72~76	70~78	10	9.3~10.5	8.8~11.5
2	84	82~86	80~89	12.3	11.4~13.3	10.8~14.4
3	92	90~95	87~97	14.3	13.2~15.3	12.4~16.5
4	99	96~102	93~104	15.9	14.8~17.1	13.8~18.3
5	106	103~108	100~111	17.6	16.1~18.7	15.1~20.1
6	111	108~114	105~116	19	17.3~20.2	16.3~21.8





表 6-2 幼兒期男孩與女孩的理想身高體重範圍值（續）

女孩

年齡 (歲)	身高 (cm)	理想範圍 (25~75%)	正常範圍 (10~90%)	體重 (kg)	理想範圍 (25~75%)	正常範圍 (10~90%)
1	75	72~76	70~78	9.3	8.9~10.0	8.0~10.8
2	85	83~87	80~90	11.7	11.0~12.6	10.2~13.9
3	94	90~96	88~99	13.6	12.6~14.5	11.9~15.8
4	100	97~103	94~106	15.2	14.1~16.3	13.4~17.7
5	106	103~109	101~112	16.5	15.5~18.0	14.6~19.6
6	111	105~115	106~117	17.4	16.5~19.5	15.6~21.2



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，因此藉著三餐間的點心來補充。
 - 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）。





表 6-3 行政院衛生署幼兒期營養每日飲食指南建議表

食物種類	年齡	1~3 歲		4~6 歲			
	活動量* 熱量 (卡)	稍低 1150	適度 1350	男孩 稍低 1550	女孩 稍低 1400	男孩 適度 1800	女孩 適度 1650
全穀根莖類 (碗)		1.5	2	2.5	2	3	3
全穀根莖類 (未精製) (碗)		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



表 6-4 與一碗飯相等熱量的食物代換（供應 280 大卡的熱量、8 公克的蛋白質以及 60 公克的醣類）

食 物 名 稱	份 量	可食重量 (公克)
米飯	1 碗	200
稀飯 (稠)	2 碗	500
麵條 (乾)	—	80
麵條 (熟)	2 碗	240
油麵	2 杯	180
拉麵	1 杯	100
麵線 (乾)	—	100
通心粉 (乾)	1 1/3 杯	120
鍋燒麵	—	240
米粉 (乾)	—	80
米粉 (溼)	—	120~200
冬粉 (乾)	2 包	80
米苔目 (溼)	—	320
饅頭	1 個 (大)	120
吐司	4 片 (小)	100
小餐包	4 個 (小)	100
漢堡麵包	2 個	100
菠蘿麵包	1 1/3 個	80





表 6-4 與一碗飯相等熱量的食物代換（供應 280 大卡的熱量、8 公克的蛋白質以及 60 公克的醣類）（續）

食 物 名 稱	份 量	可食重量（公克）
奶酥麵包	1 1/3 個	80
蘇打餅打	12 片	80
蘿蔔糕 6×8×1.5 公分	4 塊	280
白年糕、芋粿	—	120
馬鈴薯（3 個／斤）	2 個（中）	360
蕃薯（4 個／斤）	2 個（小）	240
芋頭	4/5 個（中）	240
南瓜	—	400
玉米粒	2 杯	200
餃子皮	16 張	120





餛飩皮	12~28 張	120
燒餅 (+ 1/2 茶匙油)	2 個	120
油條 (+ 1 茶匙油)	2 根	140
甜不辣	—	140
豬血糕	—	120
小湯圓 (無餡)	約 40 粒	120
小米、糯米、米	4/10 杯	80
大麥、小麥、蕎麥、燕麥	—	80
麥片	—	80
紅豆、綠豆、蠶豆	—	80
薏仁	6 湯匙	80
西谷米 (粉圓)	8 湯匙	80



表 6-5 與一杯牛奶含等量（260~280 毫克）鈣質的食物

食 物 名 稱	份 量	可 食 重 量
鮮 牛 奶	1 杯	240 毫升
鮮 羊 奶	7/8 杯	210 毫升
全脂奶粉	3 1/5 湯匙	28 公克
脫脂奶粉	2 1/2 湯匙	21 公克
乳 酪	2 1/4 片（20 公克/片）	45 公克
冰 淇 淋	約 1 1/2 杯	380 毫升
黃 豆	半杯	120 公克
傳統豆腐	約 2 塊	180 公克
五香豆干	約 12 片（8 公克/片）	100 公克
干 絲	約 3 兩	100 公克
小 魚 乾	1 湯匙	12 公克
雞 蛋 黃	10 個	206 公克
麥 片	4 湯匙	56 公克
蝦 米	2 湯匙	54 公克



表 6-6 良好的鈣質來源

食物種類	食物名稱
奶類	牛奶、羊奶、乳酪、雞蛋布丁、冰淇淋、煉奶等
海產類	魷仔魚、蝦米、蝦皮、鮭魚、小魚乾、蛤蜊、生蠔等
蛋類	蛋黃
豆類及豆製品	豆腐、豆干、黑豆、黃豆等豆製品
穀物類	麥片、胚芽米、米糠、全麥麵包
蔬菜類	莧菜、川七、油菜、芥菜、金針（乾）、海帶、綠豆芽、芥藍、山芹菜、梅乾菜、小白菜等
藻類	髮菜、紫菜、洋菜
水果類	橄欖、黑棗、紅棗等
其他	黑芝麻、山粉圓、蝦醬、黑糖、無花果、開心果、紅土花生、蓮子、五香粉、咖哩粉、鈣質強化食物等





表 6-8 每 100 公克食物中的鐵質含量 (毫克)

食物名稱	每份之可食量		含鐵量 (毫克)
肉類			
豬肝	1 兩		11
小魚乾	10 公克	0.3兩	6.8
牡蠣 (蚵仔)	65 公克	1.7兩	6.6
雞肝	1 兩		3.5
牛肉	1 兩		2.8
雞蛋	1 個		1.8
鮭魚	1 兩		0.9
雞胸肉	1 兩		0.5
鮭魚	1 兩		0.5

1兩=37.5公克



五穀根莖類

皇帝豆	60 公克	14.1
豬血糕	30 公克	13.2
麥片	2 大匙 (20 公克)	11.1
燕麥	1/10 杯 (20 公克)	3.2
通心麵	1/3 杯 (30 公克)	1.2
胚芽米	1/10 杯 (20 公克)	0.8

奶製品

乳酪	1 片 (20 公克)	1.8
冰淇淋	1 球 (70 公克)	1.7
鮮奶	240 毫升	0.1

蔬菜類

莧菜	100 公克	4.9
紅鳳菜	100 公克	4.1
川七	100 公克	3.1
蠶豆 (熟)	1/2 杯	2.4
萵苣	100 公克	2.4
菠菜	100 公克	2.1
綠蘆筍	中等 5~6 根 (100 公克)	1.9

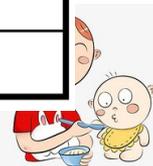


表 6-8 每 100 公克食物中的鐵質含量 (毫克) (續)

食物名稱	每份之可食量	含鐵量 (毫克)
水果類		
葡萄乾	1/4 杯	3.5
棗子 (乾製)	1/4 杯	3.0
甜柿	1 個 (75 公克)	1.2
紅毛丹	145 公克	0.7
草莓	9 顆 (170 公克)	0.5
桃子	小 1 個 (250 公克)	0.4
西瓜	300 公克	0.3
其他		
黑芝麻	2 茶匙	24.5





表 6-9 每 100 公克含維生素 A 300 微克視網醇當量以上之深色蔬菜

食物名稱	維生素 A 含量 (μg R.E.)	食物名稱	維生素 A 含量 (μg R.E.)
胡蘿蔔	9,890	菠菜	632
綠蘆筍	315	萵苣葉	642
韭菜	384	龍鬚菜	381
芥藍	711	金針菜	491
蕃薯葉	1,258	南瓜	866
空心菜	375	雪裡紅	335
油菜	367	山芹菜	658
茼蒿菜	499		



表 6-10 每 100 克食物中之維生素 A 含量

食品	營養成分	β-胡蘿蔔素 (β-carotene μg)	視網醇 (Retinol μg)	視網醇當量 (R.E. μg)
意麵		0		0
白飯		0		0
芋頭糕		0		0
甘藷		9,100		1,520
腰果		3		0.5
柑橘		400		66.7
芒果		2,130		355
水梨		0		0
西瓜		760		126.7
芭樂		90		15





枇杷	780		131.7
水蜜桃	440	—	73.3
胡蘿蔔	3,500		800.2
竹筍	0		0
芹菜	430		71.7
高麗菜	34		5.7
空心菜	2,260		378.3
油菜	2,200		370
菠菜	3,830		638.3
絲瓜	0		0
苦瓜	14		2.3
豆腐	0		0
黑豆	2,049		941.4



表 6-10 每 100 克食物中之維生素 A 含量 (續)

食品	營養成分	β-胡蘿蔔素 (β-carotene μg)	視網醇 (Retinol μg)	視網醇當量 (R.E. μg)
牛肉			1	1.3
豬肉			9	9
雞肉			9	9
豬肝			71,885	7,188.5
雞肝			38,315	3,831.5
黃魚			8	8
蝦仁			0	0
紅蟳			13	13
蛋白			0	0
蛋黃			536	536
鮮乳			36	36
奶油			524	524





表 6-11 每 100 公克含維生素 C 含量可達 1~3 歲每日建議攝取量（每日 40 毫克）左右之水果

食物名稱	維生素 C 含量（毫克）	每份可食量（公克）	份量（個）
文 旦	32	115	1/3
白 柚	52	150	1/10
柑 橘	31	150	1
柳 丁	38	130	1（大）
香 吉 士	92	120	1
葡 萄 柚	38	140	2/5
土 芭 樂	80.7	90	1/3
木 瓜	74	200	1/6
百 香 果	32	60	1 1/2
荔 枝	51	90	5
泰國芭樂	81	140	1/2
榴 槿	66	35	—
龍 眼	88	80	—
奇 異 果	87	110	1 1/4
柿 子	46	70	3/4
草 莓	66	160	9





- **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

食物名稱	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	
奶類（全脂）	2	1	—	—	1	—	
豆魚肉蛋類（中脂）	1.5	0.5		0.5	—	0.5	
全穀根莖類（主食類）	7	1	1.5	2	0.5	2	
蔬菜類	1	—	0.25	0.5	—	0.25	
水果類	2		—	—		1	1
糖	1		—	—		0.5	0.5
油脂與堅果種子類	3		0.5	0.5		1	1
熱量總計	1,188.5	279.0	130.5	299.5	186	293.5	
佔總熱量比例(%)	—	23.5	11.0	25.2	15.6	24.7	





• 以3歲女生每日需1,200大卡為例

餐次	菜單設計	食物供應量
早餐	牛奶 吐司 火腿 奶油炒蛋	牛奶 1 杯(240c.c.) 吐司 1 片 火腿 10 公克 雞蛋 20 公克、奶油 2.5 公克
早點	三色蔬菜麵	油麵 45 公克 玉米粒 25 公克 紅蘿蔔絲 10 公克 小黃瓜絲 15 公克 油 2.5 公克



(續)



餐次	菜單設計	食物供應量
午餐	米飯 炒菠菜 清蒸鱈魚 海帶排骨湯 水果 (柳丁汁)	米 40 公克 菠菜 25 公克、油 5 公克 鱈魚 20 公克 海帶芽 25 公克、排骨 10 公克 柳丁 130 公克、糖 2.5 公克
午點	西谷米牛奶	牛奶 1 杯(240c.c.) 西谷米 10 公克
晚餐	海鮮燴飯 水果 (蘋果汁)	米 40 公克 花枝 5 公克 蝦仁 5 公克 牡蠣 6 公克 高麗菜絲 25 公克 油 5 公克 蘋果 110 公克、糖 2.5 公克



優良的點心材料

• 蛋類

- 富含蛋白質、脂質、鐵質等營養素，可做成蛋花湯、蛋糕、蒸蛋、蛋塔、蛋餅等。

• 豆腐

- 富含胡蘿蔔素，為蛋白質、鈣質，且易消化、吸收，可做成豆腐羹、油豆腐細粉、紫菜豆腐湯，或配以蔬菜，同時也供給豐富的維生素和礦物質，增加顏色的變化，促進食慾。豆類食物還可選擇豆花、豆漿、紅豆、綠豆、花豆等，也都頗受幼兒的喜愛。





• 胡蘿蔔

- 富含維生素A的先質，對視力有助益，但多數幼兒不喜歡吃，可由添加胡蘿蔔絲或切丁於麵食、粥或湯中，用來調配顏色，也使幼兒漸漸習慣胡蘿蔔的味道。

• 甘藷

- 為本土盛產的食物，鄉村地區尤多，紅心蕃薯富含維生素A，且價格經濟、實惠，可做成綠豆甘藷糯米湯、薯泥等。

• 蘋果

- 富含維生素及纖維質，其中果膠成分為水溶性纖維質，具有吸附水分的功效，不僅有預防便秘功效，亦有減緩腹瀉的作用。





配製餐點的注意事項

- **餐點的製備應以引發幼兒的食慾**，以及避免食物營養成分的流失為原則。食物的配製應多樣化並且多變化，調理時應注意色、香、味的調配，以增進食慾。
- **變化烹調方法**，如：蒸、煮、炒、紅燒等，少用加工調味，盡量保持食物的養分以及原味。





- **利用食物原有的色澤來調配**，如：紅色的蕃茄、紅甜椒；黃色的玉米、蕃薯；紫色的高麗菜、茄子；橘色的胡蘿蔔、南瓜以及綠色的花椰菜、空心菜等新鮮蔬菜食品等。





- **食物在烹調前才洗、才切**，避免長時間地浸泡於水中；炒菜時水少、火大，速度要快，以保留更多的養分
- **烹煮食物不加蘇打**，否則會破壞大量的維生素；調製勿過油膩或太鹹。
- **準備食物的份量以一次能夠吃完為準**，因為烹煮次數愈多，養分損失也越多。





- **生食與熟食應分別在生食區與熟食區調理**，以避免交互感染。冷凍食品應該以適當的方法解凍，如事先置入冷藏室解凍、或以保鮮袋密封後置於流水中解凍、或以微波爐解凍，應避免長時間置於室溫下解凍，而破壞食物的營養並滋長病媒。





- **注意切法的變化**，蔬菜宜切細小以利幼兒下嚥，食物的大小以適合放在湯匙中或用筷子取食，如：紅蘿蔔切絲、雞鴨魚肉切成小丁狀。
- 刀工的大小、厚薄及粗細，可能影響食物烹調後熟度，以及整體外觀的美感，所以需留意切法的變化。





- **餐點供應的份量適中**，足以補充營養，卻不影響正餐食慾為原則，供應的樣式宜配合幼兒園所的活動，如：戶外活動應供應容易拿取及收拾的餐點，如：營養三明治、飯糰，而不適合油膩的炸雞、薯條
- 秋冬或暑夏的戶外活動後，可供應有溫熱的湯汁或清涼的飲料、甜點，食物的溫度應與氣候配合，並講求餐點的衛生。





- **選擇合於裝冷食或熱食的容器**，以防化學成分溶入食物中，危害人體健康，供膳後必須清洗乾淨、乾燥，再妥善的儲存，以確保清潔衛生。





• 餐點供應的問題

- **配合幼兒教育**，融合份量、營養及衛生、安全的觀念。
- **剛煮熟的熱食應於廚房放置稍涼後再供應**，以免燙傷幼兒。餐點在放置或運送過程均應加蓋，且放置的位置應離地面45公分以上，以避免幼兒不慎踢翻或其他污染源的介入。置放餐點的桌面應穩固，且不鋪設垂邊的桌布，以符合安全原則。





- **每日供應的餐點應取樣密封**，並標示清楚日期，置於冰箱中冷藏保存二天備查，以確保餐點的衛生安全。
- **提供舒適的環境並保持愉快的進餐氣氛**，可播放輕鬆的音樂，亦可輕聲交談，有助於社會行為之發展，但不適合邊進食邊看電視。
- **適當的用餐桌椅高度**，可讓幼兒雙腳平放於地，並可舒適地進食，合宜的餐具大小，可幫助進餐技巧的發展。





- **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，避免單一色調，餐點整理視覺上應具有吸引力，較能引起幼兒對食物的興趣。**
- **勿強迫幼兒吃完餐點**，以免造成幼兒拒食，可能的話由幼兒自己決定要吃多少，並自己取食，可做彈性的調適，如有些幼兒沒有吃早餐就來的可給予多些點心，並注意其身體的狀況，若有胃腸不適宜可斟酌減少份量。





- **餐點的需要量也受活動量的影響**，有時為了克制幼兒貪心的行為，讓其學習自我節制或適可而止，仍需採一人一份，對於偏食的幼兒應盡量鼓勵嘗試其不喜歡的食物。
- **可設計一些飲食趣味活動**，讓幼兒在活動過程中認識且喜愛各種食物，並可讓幼兒參與切切洗洗及烹煮的工作，經由動手可增加其自信心，使對飲食有了感情，吃起來就更快樂。





- 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





		初期 (4~6個月)	中期 (7~9個月)	後期 (10~12個月)	過渡期 (13~15個月)
全穀根莖類	米	以10倍水煮成的粥，並將米粒壓碎成糊狀。 	以5倍水煮成的粥，就是比一般稀一點的粥。 	以3倍的水煮成的粥，米粒保留原型，較接近大人吃的稀飯。 	銜接白飯的過程中，可以燉飯供應，也就是煮飯時多加一點水。 
	麵條	將麵條煮軟後直接壓成泥狀。 	將麵條煮軟後切成碎泥狀。 	將麵條煮軟後切成約0.5公分長。 	將麵條煮軟後切成約1公分長。 
蔬菜類	菠菜	撿去根莖較粗的部位，留下嫩葉及嫩莖，清洗三次後，直接放入滾水鍋中約煮1~2分鐘，撈起後搗(打)成泥狀。 	撿去根莖較粗的部位，留下嫩葉及嫩莖，清洗三次後，直接放入滾水鍋中約煮1~2分鐘，撈起後切成碎泥狀。 	撿去根莖較粗的部位，留下嫩葉及嫩莖，清洗三次後，直接放入滾水鍋中約煮1~2分鐘，撈起後切成約0.5公分長。 	撿去根莖較粗的部位，留下嫩葉及嫩莖，清洗三次後，直接放入滾水鍋中約煮1~2分鐘撈起切成約1公分長。 
	菜豆	將菜豆洗淨、燙軟後，搗(打)成泥狀。 	將菜豆洗淨、燙軟後，切碎泥狀。 	將菜豆洗淨、燙軟後，切成約0.3公分長。 	將菜豆洗淨、燙軟後，切成約0.5公分長。 





		初期 (4~6個月)	中期 (7~9個月)	後期 (10~12個月)	過渡期 (13~15個月)
水果	香蕉	將香蕉切小塊後壓成泥狀。 	將香蕉切碎成小丁。 	將香蕉切丁。 	將香蕉切小塊或直接餵食。 
	豬肉	將肉用湯匙刮成泥狀後加少許水蒸熟。 	將肉煮熟後再用刀切成小碎泥狀。 	將肉煮熟後再切成如黃豆大小的小丁。 	將肉煮熟後再切成如玉米粒的小塊狀。 
豆魚肉蛋類	豆腐	將豆腐汆燙切小塊後壓成泥狀。 	將豆腐汆燙後切成碎泥。 	將豆腐汆燙後切成小丁。 	可以直接餵食汆燙過的塊狀豆腐。 
	蛋		將蛋煮熟後取出蛋黃壓碎後即可餵食。 	將蛋煮熟後取出蛋黃，切成小丁後即可餵食。 	可以直接餵食全熟蛋黃。 

資料來源：營養師&兒科醫師副食品配方

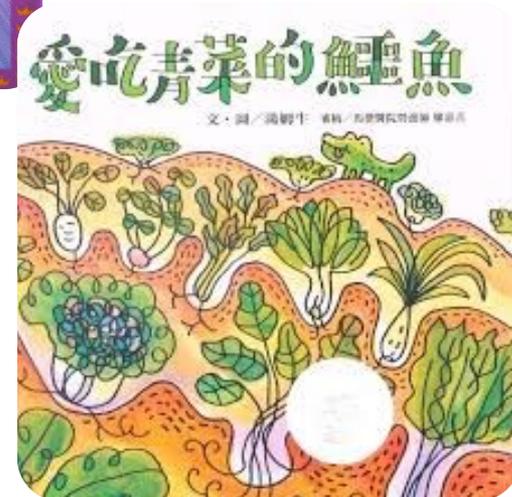
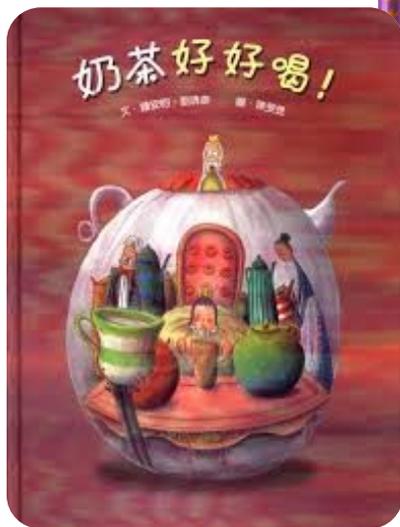
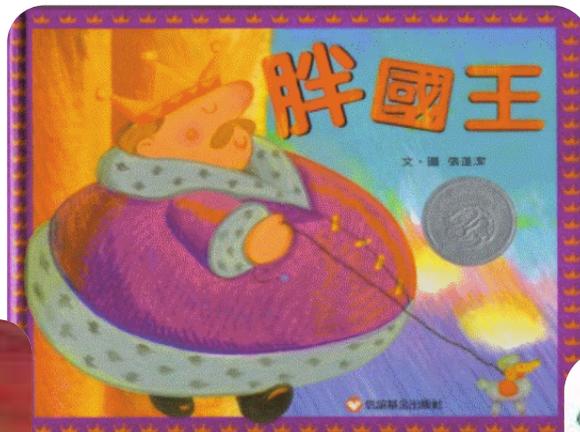
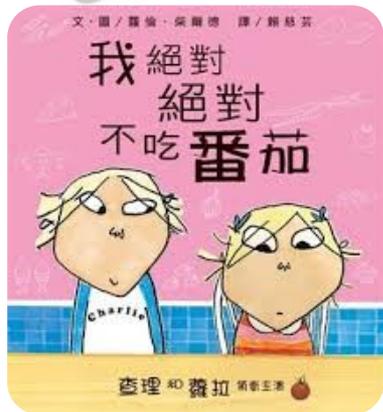


培養飲食好習慣-訓練方式

- 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



(一) 故事與聯想法



(二) 用餐方式多變化

- 改變造型



(二) 用餐方式多變化

- 改變地點
- 改變氣氛



(三) 增加參與感

- 幫忙做飯增加幼兒參與感。



(四)有效利用同儕力量

- 適當利用比賽，比誰吃的最乾淨、最專心
- 千萬不要比快、比多



(五)製作圖表



谁是乖宝宝	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
-------	--------	---------	-----------	----------	--------	----------	--------

时 间	7:10起床	30分钟完成	7:40 10分钟完成	20分钟完成	8: 20 10 分钟完成	30分钟	20分钟	30分钟	30分钟完成	21:30	在各场所
内 容											
日期	准时起床	穿衣、裤、袜	刷牙、洗脸	吃饭	上学	跑步等运动	帮大人做事情	做作业或者读书	洗澡	准时睡觉	受到表扬
星期一											
星期二											
星期三											
星期四											
星期五											
星期六											
星期日											
星期一											
星期二											
星期三											
星期四											
星期五											
星期六											
星期日											



(六)適時利用道具



1-6 歲每日飲食營養整理表



- ✓ **安全第一**：讓孩子坐著用餐、不聊天，告訴孩子吃完飯再玩玩具和聊天，**勿讓小孩邊吃飯邊玩玩具及奔跑**，避免發生哽噎窒息造成一輩子遺憾！
- ✓ 每位孩子狀況不同，須提供**適當大小與軟硬的食物**，循序漸進增加難度。
- ✓ 全穀雜糧類以**未精緻**為佳(糙米、全麥、番薯等)，2歲以下不宜喝低/脫脂乳品。

種類	食材	功能	1-3 歲	4-6 歲	
			男/女 1150-1350 卡	女 1400-1650 卡	男 1550-1800 卡
全穀雜糧	米、糙米、麵、小米、燕麥、芋頭、番薯、玉米、馬鈴薯、全麥吐司、蔥油餅等	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 形成人體內物質 ✓ 供給熱能 ✓ 幫助脂肪代謝 ✓ 調節生理機能 	1.5-2 碗	2-3 碗	2.5-3 碗
蛋豆魚肉	豆類、雞蛋、無糖豆漿、板豆腐、嫩豆腐、豆干、魚、蝦仁、文蛤、雞胸肉、鴨肉、豬里肌、羊肉、牛腱	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 生長發育 ✓ 構成和修補細胞 ✓ 調節生理機能 ✓ 供給熱能 	2-3 份	3 份	3-4 份
乳品	鮮奶、保久乳、優酪乳、奶粉、乳酪、優格等	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 蛋白質、鈣、B2 ✓ 鈣提供骨骼成長 	2 杯 /480c.c	2 杯 /480c.c	2 杯/ 480c.c
蔬菜	<p>各種蔬菜</p> <p>深綠&深黃紅色蔬菜、淺色蔬菜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 深綠&深黃紅：A、E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 ✓ 淺色：鈣、鉀、鎂 	2 份/ 200 克	3 份/ 300 克	3 份/ 300 克
水果	各種水果	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 黃綠：A ✓ 深綠&黃紅：C 	2 份/ 200 克	2 份/ 200 克	2 份/ 200 克
油脂與堅果種子	<p>烹調用油</p> <p>堅果類沖泡飲品</p> <p>5歲以下因安全性建議先不食用整顆堅果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 提供熱能 ✓ 協助脂溶性維生素的吸收與運用 ✓ 植物油：維生素E 	4 茶匙 /20 克	4 茶匙 /20 克	4-5 茶匙 /20-25 克

※參考資料：衛生福利部國民健康署資訊



寶皇 1~1.5 歲預計菜單



- ✓以下為曼曼個人整理筆記，僅供參考，為大約換算份量！
- ✓此為準備參考，不表示寶皇每餐皆能全部吃光，但可留意營養之均衡。

		組合一	組合二	組合三
早餐	全穀雜糧 0.6 碗	全麥吐司 4/5 片	蔥油餅 1/3 片	全麥饅頭 4/5 顆
	蛋豆魚肉 1 份	煎蛋 1 顆	+蛋 1 顆	蛋 1 顆
	奶類 1 份	+乳酪半片 鮮奶 120c.c.	+乳酪 1 片	+乳酪 1 片
	油脂 1 份	+一匙油	+一匙油	+一匙油
午餐	全穀雜糧 0.7 碗	小番薯 1.5 顆	馬鈴薯 1.5 顆 (拌奶油)	麵條 7 分滿+ 玉米 0.5 根
	蛋豆魚肉 1 份	豬絞肉 35 克	雞絞肉 35 克	牛肉片 35 克
	蔬菜 1 份	紅蘿蔔 1/3 根	+番茄 1/4 顆 +高麗菜 2 片	地瓜葉半碗
	油脂 1.5 份	1.5 匙(煎魚/菜)	1.5 匙奶油	1.5 匙(煎肉/菜)
	水果 1 份	香蕉 0.5 根+ 小番茄 11 粒	蘋果 0.5 顆+ 香蕉 0.5 根	水梨 3/4 顆
晚餐	全穀雜糧 0.7 碗	糙米飯 7 分滿	糙米飯 7 分滿	炒飯 7 分滿
	蛋豆魚肉 1 份	鱸魚片 1 片(煎)	傳統豆腐 3 格	+鮭魚 40 克
	蔬菜 1 份	青江菜 4 株(炒)	綠花椰菜 4 小 株	+中洋蔥 1/4 顆 +胡蘿蔔 1/4 根
	油脂 1.5 份	1.5 匙(煎/炒)	1.5 匙(煎/炒)	1.5 匙(炒)
	水果類 1 份	百香果 2 粒	葡萄 13 粒	紅火龍果 180g
	奶類 1 份	奶粉 4 匙	奶粉 4 匙	奶粉 4 匙



一碗/份參考計量



✓以下為曼曼個人整理筆記，僅供參考!

✓絞肉/肉類買回來，曼曼會分裝成小盒/包，並秤重一盒/包為一份的量。

全穀雜糧	豆魚蛋 肉	奶	蔬菜	水果
糙米飯 1 碗	無糖豆漿	鮮奶 240 c.c.	紅椒 2/3 顆	香蕉 1 根
雜糧飯 1 碗	260c.c.	保久乳 240 c.c.	紅蘿蔔 1/3 根	百香果 2 粒
米飯 1 碗	傳統豆腐 3 格	優酪乳 240 c.c.	番茄 1 顆	小番茄 23 粒
熟麵條 2 碗	嫩豆腐 0.5 盒	奶粉 4 湯匙	黑木耳 9 片	葡萄 13 粒
蔥油餅 2/3 片	小豆干 1.25 片	乳酪 2 片	茄子 2/3 根	蘋果 1 顆
小米稀飯 2 碗	蝦仁 30 克	優格 1 盒(100g)	黃椒 2/3 顆	芭樂 1/3 顆
燕麥粥 2 碗	牡蠣 65 克		青椒 1 顆	水梨 3/4 顆
燕麥/麥片 80g	文蛤 60 克		青江菜 4 株	香瓜 3/4 顆
中芋頭 1 個(220g)	雞胸肉 30 克		菠菜 10-12 支	蓮霧 2 顆
小番薯 2 個(220g)	鴨肉 35 克		白蘿蔔 1/4 根	奇異果 1 顆
南瓜(220g)	豬肉 35 克		白花椰 4 小株	釋迦 1/2 顆
玉米 1.3 個(280g)	羊肉 35 克		高麗菜 2 片	柳丁 1 顆
馬鈴薯 2 個(360g)	牛腱 35 克		大白菜 4 片	檳柑 1 顆
全麥吐司 1.3 片	雞蛋 1 顆		筴白筍 2 根	紅火龍果
全麥大饅頭 1.3 個	鱈魚 70 克		中洋蔥 1 顆	180g
	鮭魚 39.2 克		竹筍 1 顆	紅西瓜 1/4 片
	干貝 10 克		蘑菇 8 朵	黃西瓜 1/3 片
	※以上為生重		牛蒡 1/3 根	
			※煮熟後半碗	

※參考資料：衛生福利部國民健康署資訊、食物份量代換手冊

