

# 讓寶貝開心吃快快長

-兒童營養及餐點準備注意事項



主講者 余敏芝

## 一、前言

- 幼兒期是指滿週歲至六歲之間，又稱學齡前期。
- 幼兒期飲食與嬰兒期飲食的不同
  - 在於生長發育速度減緩、活動量提高，且消化力增強、生活型態改變
  - 所以飲食的形式與餐次的多寡均與嬰兒期的食品 and 飲食有所不同。



## 二、嬰兒期飲食

- 嬰兒時期的食品以乳汁為主，再逐漸添加嬰兒輔助食品，由此基礎至幼兒時期則漸將所謂輔助食品演變為主食，而乳汁則成為輔助營養品。
- 在這個階段若調適得好，幼兒可接受各類食物，使得幼兒可得到充分的營養素，不僅促使各種生理活動更臻成熟，並提昇智力的發展，同時可避免因飲食習慣問題所造成的營養不良或營養過剩，以及其他營養性疾病的發生。



## 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



	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。



嬰兒母親



## 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

嬰兒<sup>\*</sup>母親



## 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	紅苜荳枸杞泥	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	山藥雞蓉糝仔條	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

嬰兒<sup>\*</sup>母親



## 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	番茄豆腐絞肉粥	母乳/配方奶
Wed	母乳/配方奶	歐姆炒蛋	母乳/配方奶	鮑仔魚毛豆燕麥粥	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



## 餵寶貝吃飯搞得像打仗？試試看BLW餵食法

作者：大腸媽媽 | 發表日期：2019-09-23

讚 147 分享 分享 收藏

關鍵字：BLW餵食法、寶寶主導式離乳法、副食品、食物

近10年開始，出現一種新的副食品餵食法「寶寶主導式離乳法」(Baby-led weaning, BLW)，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」，最近也越來越多台灣的媽咪們使用這種方式，鼓勵孩子自主學習進食。



嬰兒母親

<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=9493>




## 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
- 寶寶本來就需要透過手、眼去接觸與探索這個世界，而「食物」就是最好的媒介
- 若要讓寶貝開始實施BLW，需要考慮寶寶們的抓握能力
- 一項整合性的研究發現
  - 4-6個月68%的小朋友已有抓握能力
  - 6-7個月增加到85%
  - 7-8個月已經高達96%。



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」 ( 1 ) BLW派的家長比較輕鬆？

- 透過父母的回饋報告中發現，實施BLW能促進寶寶正向的飲食行為（如減少寶貝吃飯的煩躁感、有更好的胃口），但當媽媽又開始用湯匙餵食時，吃飯的煩躁感又會出現了。
- 另一項長期研究發現，6-12個月/18-24個月使用BLW的家庭，在寶寶進食階段，較少被強迫餵食、較少限制，**能提高寶寶的自主性**。



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」 ( 2 ) BLW派的營養均衡嗎？

- 研究發現BLW和湯匙餵食的寶寶，無論在**蛋白質、油脂或是碳水化合物的吸收都沒有差別**
- 但如果不算寶寶喝奶的話，BLW明顯獲得較多的蛋白質與油脂，在礦物質方面有攝取較多硒（公認的抗癌元素）與鈉，但卻比較少維他命A。
- 不過，該篇研究者指出，這些計算可能多少有誤差，畢竟BLW進食方式比較類似探索、也比較容易讓小朋友吃得亂七八糟，而且**BLW寶寶有一半的時間在玩食物、掉食物，因此很難用原本的食物量去檢視**。
- 不過，只要爸媽提供的食物是營養均衡的，基本上都不會有太多問題喔



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」

### (3) 將進食自主權還給寶寶，這樣會不會比較容易挑食？

- 觀察研究發現，不管是BLW還是用湯匙餵，會挑食就是會挑食。
- 不過，BLW的寶寶會比較喜歡吃碳水化合物的食物，而湯匙餵的寶寶會比較傾向甜食，但這些數據都是爸媽回顧這2-3年來寶貝的飲食習慣，因此難免會有點誤差，且這兩組小孩的飲食習慣不同也只有些微的差別而已



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」

### (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%



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」 (5) 寶寶自己進食，會不會危險？

- 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。



## 「傳統湯匙餵食派」與「BLW派」 (5) 寶寶自己進食，會不會危險？

- 而「噎到」，則是食物阻礙了呼吸道
- 通常會有：
  - 難以呼吸
  - 臉或嘴唇發紫
  - 開始張大嘴巴流口水
- 當寶貝有此種狀況時，父母就應該要採取進一步急救措施。



## 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"> <li>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。</li> <li>2.目前建議滿四個月即可考慮嘗試</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.寶寶能自己保持坐姿，並能用手抓握食物放入嘴巴時。</li> <li>2.通常是出生滿六個月，有時到七~八個月左右才能做到。</li> </ol>
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"> <li>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」。</li> <li>2.一般會直接跳過必須用湯匙輔助的泥糊狀食物。</li> </ol>
進食方式與特徵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.由成人主導寶寶每次吃的食物種類和分量。</li> <li>2.由成人餵食。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

## 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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.須注意部分食物的安全性，較常發生梗塞狀況。</li> </ol>

## 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	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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、可能增加噎嚥風險的顆粒狀食物。</li> <li>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。</li> </ol>



## 三、幼兒期的特性

- 幼兒期是整個成長過程中最容易罹患營養不良症狀的時期
- 父母常忽略了幼兒營養的調配，往往錯誤的以為**幼兒只是成人的縮小版**，並沒有特別為幼兒準備均衡營養的食物，常以成人的食物給予
- 幼兒在此階段對外在環境充滿了好奇，活動力旺盛，常因玩得太開心而疏忽進食，使得體重減輕
- 也因好奇而喜歡觸摸各種新奇的東西，將玩得髒髒的手抓了玩具或食物就往嘴裡塞，常引起許多消化道疾病或意外傷害等問題。





- 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：



## (一) 幼兒期的營養需求

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	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; $\mu\text{g}$ 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; $\mu\text{g}$ ) AI	5	50	5	5	50
維生素 E (毫克; mg $\alpha$ -T.E.) AI	5	200	6	6	300
維生素 K (微克; $\mu\text{g}$ ) RDA	30	—	55	55	—
維生素 B <sub>1</sub> (毫克; mg) RDA	0.6	—	0.9	0.8	—
維生素 B <sub>2</sub> (毫克; mg) RDA	0.7	—	1	0.9	—
維生素 B <sub>6</sub> (毫克; mg) RDA	0.5	30	0.6	0.6	40
維生素 B <sub>12</sub> (微克; $\mu\text{g}$ ) 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; $\mu\text{g}$ ) RDA	170	300	200	200	400
泛酸 (毫克; mg) AI	2.0	—	2.5	2.5	—
生物素 (微克; $\mu\text{g}$ ) AI	9.0	—	12.0	12.0	—
膽素 (毫克; mg) AI	180	1,000	220	220	1,000



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。**
- 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**刺激頷骨的發育**，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**



- 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）。



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、芋糰	—	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)
<b>肉類</b>		
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



<b>五穀根莖類</b>		
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
<b>奶製品</b>		
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
<b>蔬菜類</b>		
苜蓿	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
高苣	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

營養 食品	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)

營養 食品	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
榴槤	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



•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。
- 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
- 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，



## 六、不良飲食習慣

### (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



### 七、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

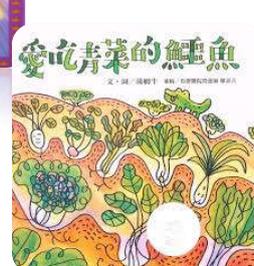
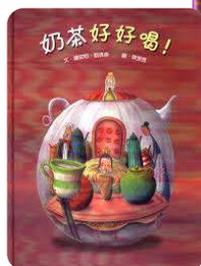
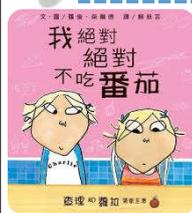


## 培養飲食好習慣-訓練方式

- 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



### (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



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、鞋、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											



年度/月份：2021年 / 9月 日期：2/12

星期	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
米奇							
米妮							
唐老鴨							
高飛							
維尼							
跳跳虎							
海绵宝宝							
派大星							
章鱼哥							
蟹老板							



## (六) 適時利用道具



不锈钢印花模具8件套





媽媽：嬰兒食品吃天然食物即可。

長輩：額外補充葡萄糖水、麥精，寶寶才會長肉。

#### 專家解析》

戴君芙醫師表示，葡萄糖只是單純的熱量，沒必要額外補充，寶寶需要的不只是熱量。事實上，不論是母乳或配方奶，都有足夠的蛋白質、碳水化合物和礦物質等營養素。

在餵食葡萄糖水後，血糖濃度升高，寶寶不會感到飢餓，奶水需求量就會比較少，長久下來，容易造成孩子熱量攝取不足。榮新診所營養師李婉萍認為，額外補充葡萄糖水，會導致寶寶不懂什麼叫肚子餓才進食，未來可能造成肥胖風險。

過去的年代擔心孩子熱量攝取不足，為了讓孩子吃飽，會在母乳或配方奶裡添加麥精調和，李婉萍營養師指出，剛接觸副食品的過渡時期，食用麥精沒有問題，但脫離副食品進入餐桌飲食，應該是以固體食物為主，要愈吃愈硬。

若寶寶十個月已經長牙齒，仍加入麥精或只吃軟軟爛爛的食物，可能影響口腔肌肉發展，當需要使用的口腔肌肉沒有動用到，會影響咀嚼的發展性，也因為咀嚼很麻煩，未來對於比較硬的食物會愈容易挑食。



媽媽：副食品不能加調味料。

長輩：副食品加鹽可促進食慾，寶寶會吃更多！

#### 專家解析》

戴君芙醫師表示，嬰兒的腎臟尚未發育完善，調節電解值的能力不如成年人這麼好，吃太鹹容易造成腎臟負擔。副食品能吃天然食材，甚至沒有任何人工添加物，是最理想的狀況，但如果孩子食慾不振，加少許鹽也沒有關係。鹽巴並非寶寶的禁品，若一直堅持只讓孩子吃原味食物，造成營養不良，耽誤身體的正常發育，反而得不償失。





媽媽：吃副食品前，嬰兒不需額外補充水分。

長輩：嬰兒還是要喝水，能清潔口腔、補充水分。

#### 專家解析》

是否補充水分，取決於水分攝取夠不夠！李婉萍營養師表示，寶寶四個月前，以母乳、配方奶為主即可，奶水中的水分就已足夠，不必額外補充；四個月後，固體食物增加、奶量需求減少，且越吃越乾，就需額外補充水分。此外，戴君芙醫師認為，新生兒的腎臟發育尚未成熟，水喝過量容易造成鈉離子流失，不僅導致電解質不平衡，也會影響奶量攝取的多寡。

建議寶寶開始吃副食品時，就可以練習喝水，至於要喝多少水？一般來說，吃完正餐後再喝一點水，都是很正常的，人體有自然調節的能力，例如：水喝多一點，湯湯水水就會少喝一些。



媽媽：副食品吃糙米較營養。

長輩：副食品吃白米才顧胃。

#### 專家解析》

李婉萍營養師表示，無論是白米、糙米、胚芽米，或是混合米，寶寶都可以吃！人體對於高纖維的食物都可以消化吸收，這些纖維經由人體消化，轉變成益生菌的食物來源之一，有助於體內益生菌繁殖生長。糙米營養價值固然高，但白米相對較好消化，剛接觸副食品的寶寶，戴君芙醫師建議，可以從白米開始吃。





- <http://kidedu.ntpc.edu.tw/files/11-1000-88.php>
- 新北市衛生局
- <https://www.youtube.com/watch?v=X7OBl1He40k>
- 歐美最流行的Baby-lead Weaning 寶寶主導離乳法 | 副食品 Ep.3 | 誰不適合進行BLW | 如何準備BLW餐點 | 科學育兒20210104
  
- <https://www.youtube.com/watch?v=BYJLL9foFHQ>
- Baby-led weaning basics-20190530
  
- <https://www.youtube.com/watch?v=-lBm-5NrTZc>
- BLW入門 - 如何準備BLW的食物20181123

