

副食品添加飲食原則

一、副食品添加原則：

1. 以新鮮與天然食物為主，且循序漸進每次只增加一種新的食材，自少量 1-2 茶匙開始，並觀察有無過敏反應，以三至五天為單位嘗試新副食品，再逐漸增加量。
2. 每次添加一類食物，添加過的食材若無不適可以繼續使用，建議添加順序為：全穀雜糧類 → 蔬菜類 → 水果類 → 肉類、蛋黃泥 → 魚類。
3. 開始添加副食品以選擇富含鐵的食物為優先，如強化的米精、麥精、蛋黃、紅肉、豬肝、深綠色青菜，與富含維生素 C 的果泥，如柳丁、芭樂。
4. 富含維生素 D 的食物，如強化的米精、麥精、蛋黃。
5. 製作副食品時不須添加調味料，如鹽、糖、味精等，減少寶寶的腎臟負擔，並有助寶寶養成清淡的飲食習慣。
6. 盡量給予寶寶各類的食物，確保營養足夠，提高未來對各種食品的接受性，養成良好的飲食習慣，減少偏食。
7. 多補充葉酸豐富的食物，如深綠色的蔬菜、肉類等。
8. 碘是寶寶腦部發育的必需營養素，如蛋黃、海帶、紫菜等海藻類的食物。
9. 應避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍或糖果，餵食白開水避免給予含糖與咖啡因飲料。
10. 蜂蜜中可能有肉毒桿菌，1 歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，若食用蜂蜜，可能造成肉毒桿菌毒素中毒，故不可餵食蜂蜜。
11. 高敏性食物不須刻意延後，但仍應少量開始。延遲給予高敏性食物的時機點反而會增加寶寶發展過敏體質的風險。

二、添加高敏性食物的注意事項

1. 高敏性食物：乳製品(起司、優格)、蛋白、海鮮、大豆、堅果。
2. 最安全方式是最初幾次選擇在家中餵食。
3. 確認寶寶餵過其他副食品並有良好的耐受性，再餵食高敏性食物，若無任何不良反應，則可每三至五天少量餵食一種新食物，再逐漸增加餵食量。