副食品調製建議

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 處理原則 | 1. 天然的最好 2. 單一添加不過敏 3. 循序漸進不要急 | | 1. 營造用餐氣氛 2. 注意食材新鮮 3. 食器的清潔 | | |
| 階段 | 吞食期 | 壓食期 | | 咬食期 | 嚼食期 |
| 年齡 | 5-6個月 | 7-8個月 | | 9-11個月 | 1-1.5歲 |
| 次數 | 1天1次 | 1天2次 | | 1天3次 | 1天3~4次 |
| 軟硬大小 | 10倍粥、泥狀 | 7倍粥、碎狀 | | 5倍粥、片狀、  1公分丁狀 | 2倍鬆軟、  2公分塊狀 |
| 熱量來源食物 | 米粥、馬鈴薯、番薯、香蕉、吐司 | 同吞食期再加入麵條、玉米片、燕麥片、芋頭 | | 同壓食期再加入鬆餅、米粉 | 同成人食材以少油少鹽為主 |
| 維生素、礦物質來源食物 | 南瓜、胡蘿蔔、番茄、深色蔬菜、花椰菜、洋蔥、高麗菜、橘子、蘋果、草莓、桃子 | 綠蘆筍、青椒、秋葵、茄子、四季豆、豌豆、小黃瓜、海苔 | | 牛蒡、蓮藕、竹筍、豆芽菜、菇類 | 同成人食材以少油少鹽為主 |
| 蛋白質來源  食物 | 豆腐、白魚肉、豆漿 | 全蛋、優格、起司、鮭魚、雞肉 | | 魚類、牡蠣、牛肉、豬肉 | 同咬食期再入  豆皮、油豆腐、香腸、火腿 |

參考書籍：新北四季好食材-嬰兒副食品食譜 編著:新北市政府衛生局

營養學博士的斷奶飲食全書 編著:上田玲子 監修