

# 淺談嬰幼兒 副食品

◎林口長庚營養治療科營養師 林鈺珊

飲食營養

**副** 食品是指除了母乳或嬰兒配方乳之外，供應給嬰兒任何含營養素之固態或液態食物。足月嬰兒的腸胃道與腎臟生理機能在約 4 個月大時，就已成熟到足以代謝消化母乳或配方乳以外的食物。除此之外，原本會不由自主地將食物從嘴裡吐出的嬰兒，也因嘴中的神經與肌肉發展而能開始啃咬咀嚼泥狀食物。

副食品除了提供營養素外，接觸新的味道可活躍腦的功用。寶寶在進食的過程中也可訓練整體嘴巴、下巴、及唇舌等部位，促進寶寶日後發音及說話的能力，太早或太晚開始餵食副食品都對寶寶有不良的影響。世界衛生組織與美國小兒科學會建議，嬰兒成長至 4~6 個月大時即可開始餵食副食品；歐洲小兒胃腸營養學會也建議父母不要在嬰兒小於 17 週，或晚於 26 週時餵食離乳食物。

好的副食品能填補母乳（或配方乳）與嬰兒一日營養素需要量之間的差距，供應富含熱量、蛋白質和微量營養素（特別是鐵、鋅、鈣、維生素 A、維生素 C 和葉酸）且適合全家大小享用的食物，但要小心過多刺激性的辛香料或鹽分，對嬰兒未成熟的腸胃與腎臟是很

大的負擔。可多選擇價廉物美的當令季產食材，讓寶寶品嚐食物的原味，同時配合嬰兒先從用舌頭、接下來用牙齦碾碎而逐漸進步的咀嚼吞嚥機能，來調整食材的質地與形狀。

因嬰兒對病原體或毒物的抵抗力弱，在供應營養美味的副食品同時，要注意乾淨與安全，烹調時應徹底加熱將食材完全煮熟，烹調器具應時常煮沸消毒，以消滅細菌或病毒。

因嬰兒咀嚼技巧差，尚未學會有意志的咳嗽及清理喉嚨的技巧，未充分咀嚼的食物團塊會阻礙嬰兒的氣管，因此應避免攝取容易噎到的食物，包括：含果核之水果乾（例如葡萄乾）、硬的生水果或蔬菜（例如蘋果或紅蘿蔔）、未切且筋很多的肉、硬的糖果、花生等堅果類、爆米花、熱狗塊；此外嬰兒可能無法從嘴巴上方清理有黏性之食物，例如頂在上顎之花生醬、口香糖；不容易聚集一起之食物，例如洋芋片，可能掉到嘴巴後方，產生噎到的風險。

嬰幼兒時期的副食品除供應營養，更重要的是訓練嬰兒的咀嚼能力，亦可避免日後偏、挑食，造成長期的營養不良。🌱