

# 0-3 歲嬰幼兒健康飲食新文化-進階

## 了解各年齡層發展所需的營養價值

講師：林育靜

### 課程大綱：

壹、母乳和配方奶

貳、添加副食品

參、1~3 歲怎麼吃

肆、如何清洗蔬果殘留的農藥

### 壹、母乳和配方奶

#### 一、初乳的特性&重要性

富含抗體、維他命 A、維他命 C、尿酸、生長因子、白血球、輕瀉作用

#### 二、母乳具有專一性：不需要太多的。

#### 三、母乳三大主要營養成分：

(一) 蛋白質：人類嬰兒不成熟的，排除動物奶水中的蛋白質所產生的額外廢物是很困難的。母乳在胃中形成軟的凝塊易消化。母乳含有抗感染的，幫助嬰兒免於感染，如： $\alpha$ -乳清蛋白、白蛋白、乳鐵蛋白。

(二) 脂肪：人體含脂肪比例最高的器官：。乳汁中能量一半是由提供。對嬰兒腦神經組織及視網膜發展有良好影響。富含必需胺基酸：亞麻油酸、 $\alpha$ -次亞麻油酸，提供成長所需。DHA：幫助視力發展。

(三) 碳水化合物：主要是，沒有一種奶中有澱粉。小嬰兒無法消化，在頭幾個月給類食物並不適合。

1. 母乳中的乳糖：恆定的乳糖量，與母親的營養狀態無關。提供身體的能量。促進鈣質與鐵質的吸收。增加滲透壓，促進乳汁大量分泌。促進腦部發育。單糖：少量的葡萄糖和半乳糖寡糖： $>80$ 種，比牛奶多 10 倍。抑制壞菌沾黏到腸壁。腸道比菲德氏菌叢建立。粘液素：抑制輪狀病毒。

#### 四、母乳中的礦物質：

(一) 鐵：Vit C 與乳糖幫助吸收，生物利用率是牛奶的 5 倍。六個月大以前，純母乳不需要額

外補充鐵質，之後可給含鐵的副食品，如：鼓麥片粥，減少缺鐵性貧血。 有些配方奶添加鐵，因不易吸收，需要大量添加以避免貧血。 添加鐵會使容易生長，增加某些感染，如：腦膜炎、敗血症的機會。 牛奶中的鐵只有 被吸收，而母乳中的鐵有 被吸收

(二) 鈣： 母乳中鈣濃度(200-300mg/L)差異大，但足夠嬰兒所需。 懷孕時鈣的攝取量會影響乳汁中鈣質濃度，但哺乳期補充鈣質無法增加乳汁鈣質含量。 母親飲食中所攝取的鈣和母乳中鈣濃度無明顯相關。

(三) 鋅： 缺鋅會生長遲緩及皮膚病變。 母乳中的鋅有很好的吸收率(41%)。 配方嬰兒頭髮中的鋅在頭六個月明顯下降，母乳嬰兒則無此現象。

(四) 母乳中的維他命：

☆Vit A：抗氧化作用，預防夜盲及抗癌功效。

☆Vit D： 母乳中的維生素D含量不足，但容易吸收。 寶寶應給予日照，否則胎兒時期所儲存的量至2歲時會不足。 孕婦和哺乳母親也要補充 Vit D 和曬太陽。

☆Vit E：重要的抗氧化劑。

☆Vit K：新生兒的腸道菌製造不及→注射 Vit K1。

☆Vit B12：全素的母親需額外補充。

	母乳	配方奶	其他動物奶水
蛋白質	含量適當 容易消化	修正過	太多 不好消化
脂肪	適當的必須脂肪酸 具消化酵素	脂肪酸不完整 缺乏酵素	缺乏必須脂肪酸 具消化酵素
鐵	少量 完全吸收	須額外添加 吸收不佳	少量 吸收不佳
維他命	足夠	添加維他命	缺乏維他命A,C

## 貳、添加副食品

一、副食品的重要功能：提供奶類不足的營養、練習咀嚼和吞嚥技巧。

二、副食品四階段：吞食期(約 個月)。壓食期(約 個月)。咬食期(約 個月)。嚼食期(約 1 歲~1 歲半)。

三、添加副食品原則：新食物每次只添加一種，適應後再加另一種(原添加之食物可繼續食用)。在兩次餵奶之間或飢餓時給予較適當。餵哺時需有耐心。製作副食品前，雙手及器材、食物務必先洗乾

淨。新食物添加務必由少量漸增。採漸進式的吞嚥訓練。嬰兒宜採坐姿或半坐臥姿勢。注意皮膚與大便情形，如發現有皮膚過敏或腹瀉之反應，需暫停新食物之給予。需以輕鬆愉快的態度餵食，以免影響嬰幼兒接受程度。倘若拒食，請勿強迫，可次日再試，二、三天後仍不吃，則暫停，隔二星期後再試。試過4~5種不同的食物後，即可以開始混合餵食。儘量以天然、新鮮食物來製作固體食物，無需額外添加調味品。若自行熬煮高湯或菜湯等…，建議勿熬煮過久，可製成冰塊備用。最好以碗或杯盛裝固體食物，以小湯匙餵食，以訓練寶寶吞嚥及咀嚼食物之能力，使寶寶適應成人的飲食方式。最好讓寶寶養成先吃固體食物再喝流質食物(奶水)的習慣。購買時應注意市面上現成的嬰兒食品有效期限，若不能當餐吃完，可冷藏放冰箱中，於4小時內食用，吃不完應丟棄。

- 四、手指食物的好處：(一)語言能力：咀嚼能力跟語言表達能力相關。(二)粗大動作：可以自主進食的寶寶爬行能力較佳。(三)動作協調：把手靠近嘴巴，嘴巴開合，咀嚼吞嚥。
- 五、寶寶自主進食：(一)培養寶寶自主性的拿食物進食。(二)讓寶寶用自己的方式，把食物放進嘴巴裡咀嚼，不需經由大人餵食就可自行吃東西。(三)讓孩子自己去嘗試選擇他想要吃的食物，讓寶寶也有自己學習的權利跟想法。(四)當寶寶好奇食物時，就會伸手抓來放在嘴巴裡舔一舔、咬一咬、聞一聞然後吸吮。(五)剛開始不用強迫使用餐具，讓寶寶自由選擇要用手或餐具都可以。(六)父母多鼓勵與讚美會增加寶寶自主進食學習的意願喔！
- 六、缺鐵的影響：影響認知、動作、行為等腦部功能的發展、貧血、學習動機下降、專注力下降、影響免疫細胞數量及抵禦能力下降。
- 七、母乳的鐵、鋅不足，媽媽多吃含鐵鋅食物，可幫助提升含量
- 八、決定添加副食品的最佳時機？
- 九、早一點(4個月以前)給寶寶吃副食品可以嗎？
- 十、四個月大的寶寶，「肉類」當成第一樣副食品，可以嗎？
- 十一、餵食副食品的最佳時機？
- 十二、滿足五大類，營養才均衡
  - (一) 寶寶食物幾乎不用油烹調所需的油脂都含在食物中。
  - (二) 注意「蛋白質類」較易缺乏，它是油脂主要來源，包括：肉、魚及海鮮、豆、蛋、堅果、種子類等。
  - (三) 寶寶的鐵鋅最佳來源→首推「」。鐵質含量最多，豬、雞、魚肉其次。臟也是不錯的鐵、鋅來源。
  - (四) 「稀飯」是不是1歲以下理想的副食品？

### 參、1~3歲怎麼吃

- 一、避免會噎到或噎到的食物
- 二、太大的食物切小一點、長長的食物剪小段
- 三、1歲以後奶類並非主食，1~1歲半牛奶約480~720cc，1歲半以後約500cc就夠了
- 四、植物奶（燕麥奶、豆漿、米漿）：鈣質及維生素A、B2、B12會不足，需額外補充
- 五、1歲前不建議喝果汁，建議以水果代替較佳。
- 六、水果營養豐富，纖維質高，不像果汁那麼甜。
- 七、嗜甜的習慣難改變
- 八、避免拿著果汁的奶瓶或杯子遊走，蛀牙機率高
- 九、蔬菜量：煮熟後，每天大約是飯碗的2/3碗(口徑11公分左右)。
- 十、自主性增強：深綠色蔬菜不太有滋味、纖維又多、帶苦澀味，小孩抗拒，家長避免逐漸減少。
- 十一、「全穀類」有益健康。
- 十二、煮飯可以用一半糙米。
- 十三、提供全麥饅頭、吐司、餅乾、麵條、早餐穀片
- 十四、提供各種動物性脂肪：瘦豬牛肉、禽肉、魚、海鮮、蛋、豆類、堅果、酪梨等，脂肪含量豐富、營養價值又高的食物。
- 十五、1歲以前的副食品不建議添加調味料，避免1歲以後口味過重或辛辣食物。
- 十六、點心甚麼時候給？

#### 肆、如何清洗蔬果殘留的農藥？

- 一、包葉菜類：剝成單片沖洗
- 二、小葉菜類：近根處切除後，張開葉片，直立沖洗
- 三、花果菜類：連皮食用者，以軟毛刷刷洗
- 四、先切除果蒂處再清洗
- 五、削皮食用之蔬果，先洗再削皮
- 六、烹調原則：
  - 1.菜餚口味宜清淡，避免添加刺激性的辛香料，例如咖哩、胡椒等。

- 2.盡量避免使用油炸或是燻烤作法，如果需要油炸，請使用新鮮的食用油。
- 3.食物顏色不對，過燙都有可能導致寶寶挑食，尤其是食物太燙，容易讓小朋友心生恐懼，拒絕食用。
- 4.魚、肉、蛋、肝類食物宜新鮮，且充分煮熟,以免引起過敏。