



設計與受托幼兒共同備製

賴冠菁 營養師
新竹國泰綜合醫院
教育部部定助理教授
e-mail : jj0983525801@gmail.com

<p>個人學經歷：</p> <p>臺灣師範大學健康促進與衛教所 新竹國泰綜合醫院營養組副組長 新竹市營養師公會理事長7-8th 中國醫附設醫院臨床營養科組長</p>	<p>專業證照：</p> <p>教育部部定助理教授、國家高考營養師 糖尿病專業衛教師、慢性腎臟病專業衛 教師癌症專科營養師、減重班種子教師 中餐丙級廚師證照、體適能C級教練</p>	<p>榮譽：</p> <p>CDE優秀衛教人員獎 台灣營養學會創意菜餚競賽優等 非藥物介入延緩失能教案優等 非藥物介入延緩失能教案佳作</p>
---	--	---

幼兒時期是身體、大腦發展迅速，亦是培養攸關一生健康的生活、飲食習慣及行為養成的關鍵期，而提供幼兒營養充足的飲食、幫助幼兒建立良好的生活及飲食習慣對於照顧者極為重要。因此這堂課主要會針對幼兒期的營養需求可以從那些食物來做補充攝取，透由飲食環境的營造與健康生活習慣養成及健康餐點製備的實例分享，讓幼兒能有個營養均衡又快樂的飲食模式。

嬰幼兒的營養需求

- **0-6 歲是孩童身體與大腦發展迅速**，奠定一生健康飲食習慣及行為養成的重要關鍵期。
- 營養需求主要分為 **0-1 歲嬰兒期**與 **1-6 歲幼兒期**
- 嬰兒期是新生命出生的第一年，也是孩童成長最快速的時期，此階段提供的營養必須充足且均衡。
- **0-6 個月的寶寶可完全以母乳哺餵為主**
- **滿 4-6 個月後**，循序漸進添加來自**全穀雜糧類**(嬰兒期宜選擇白米、小米、地瓜等...天然穀物)、**蔬菜類**、**水果類**、**豆魚蛋肉類**等四大類食物的**副食品**。

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量	年齡	0-6 個月	7-12 個月	1-3 歲		4-6 歲	
	平均熱量 (Kcal)	100/ 公斤	90/ 公斤	男	女	男	女
				稍低 1150 適度 1350	稍低 1150 適度 1350	稍低 1550 適度 1800	稍低 1400 適度 1650
	醣類 (g)	AI=60	AI=95	EAR 100 RDA 130 (50-65%)		EAR 100 RDA 130 (50-65%)	
	蛋白質 (g)	2.3/ 公斤	2.1/ 公斤	20		30	
	維生素 D(μg)	10	10	10		10	
	維生素 B1(mg)	AI=0.3	AI=0.3	0.6		男 0.9	女 0.8
	葉酸 (μg)	AI=70	AI=85	170		200	
	鈣 (mg)	300	400	500		600	
	鎂 (mg)	AI=25	AI=70	80		120	
	鐵 (mg)	7	10	10		10	
	鋅 (mg)	5	5	5		5	
	碘 (mg)	AI=110	AI=130	65		90	

第 8 版

嬰幼兒膳食營養素參考攝取量	年齡	0-6 個月	7-12 個月	1-3 歲		4-6 歲	
	平均熱量 (Kcal)	100/ 公斤	90/ 公斤	男	女	男	女
				稍低 1150 適度 1350	稍低 1150 適度 1350	稍低 1550 適度 1800	稍低 1400 適度 1650
	醣類 (g)	AI=60	AI=95	EAR 100 RDA 130 (50-65%)		EAR 100 RDA 130 (50-65%)	
	蛋白質 (g)	2.3/ 公斤	2.1/ 公斤	20		30	
	維生素 D(μg)	10	10	10		10	
	維生素 B1(mg)	AI=0.3	AI=0.3	0.6		男 0.9	女 0.8
	葉酸 (μg)	AI=70	AI=85	170		200	
	鈣 (mg)	300	400	500		600	
	鎂 (mg)	AI=25	AI=70	80		120	
	鐵 (mg)	7	10	10		10	
	鋅 (mg)	5	5	5		5	
	碘 (mg)	AI=110	AI=130	65		90	

第 8 版

6

飲食技巧發展

- ◆ 幼兒期新技巧的進展快速增加及越來越獨立，能夠咀嚼不同材質食物，並自己餵食。
- ◆ 12-18 月齡幼童，學會磨咬食物，能夠處理切碎食物或軟菜餅。
- ◆ 18-24 月齡幼童，有良好磨碎食物能力，能夠處理肉、新鮮水果及蔬菜，以及多種材質食物。

嬰兒每天飲食建議表(衛生署)

項目 年齡	母乳 餵養 次數/ 天	牛奶 餵養 次數/ 天	沖泡牛奶 量/一天	奶熱 量佔1 天嬰 兒需 總熱 量百 分比	水果類		蔬菜類	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類
					主 要 營 養 素	維 生 素 A 維 生 素 C 水 份 纖 維 素	維 生 素 A 維 生 素 C 礦 物 質 纖 維 素	醣類 蛋白質 維生素B	蛋白質、脂肪 鐵質、鈣質 複合維生素B 維生素A
1個月	7	7	90~140cc	100%					
2個月	6	6	110~160cc						
3個月	6	5							
4個月	5	5	170~200cc	90~ 80%	果汁1~2湯 匙	青菜湯 1~2湯匙	麥糊或米 糊		
5個月									
6個月									
7個月	4	4	200~ 250cc	70~ 50%	果汁或果泥 1~2湯匙	青菜湯 或青菜 泥1~2湯 匙	稀飯、麵 條、麵線 1.25~2碗 吐司麵包 2.5~4片 饅頭 2/3~1個 米糊、麥 糊2.5~4 碗		蛋黃泥2-3個 豆腐1-1.5個 四方塊 豆漿1杯~1.5 杯(240- 360)C.C. 魚、肉、肝泥 1-1.5兩 魚 鬆、肉鬆0. 5~0.6兩
8個月									
9個月									
10個月	3	3	200~ 250cc	70~ 50%	果汁或果泥 2~4湯匙	剝碎蔬 菜2~4湯 匙	稀飯、麵 條、麵線 2~3碗 乾飯1.5 碗 吐司麵包 4~6片饅 頭1~1.5 個 米糊、麵 糊4~6碗		蒸全蛋1.5~2 個 豆腐1.5~2個 四方塊豆漿 1.5杯 ~2杯 (240- 360)C.C. 魚、肉肝泥 1-2兩 魚鬆、 肉鬆0.6~0.8兩
11個月									
12個月									
一歲~ 2歲	-	2	250cc	30%	果汁或果泥 4~6湯匙	剝碎蔬 菜2~4湯 匙	稀飯、麵 條、麵線 3~5碗 乾飯 1.5~2.5 碗 吐司麵包 6~10片饅 頭 1.5~2.5 個		蒸全蛋2個 豆腐2個四方 塊 豆漿2杯 (480)C.C. 魚、肉肝泥2 兩 魚鬆、肉鬆 0.8兩

備註

一、稱量換算：

1茶匙 = 5 C.C. 1湯匙 = 15C.C.

1杯 = 240C.C. = 16湯匙

1台斤 = 600公克 1市斤 = 500公克

1公斤 = 1000公克 = 2.2磅

1兩 = 37.5公克

1磅 = 16盎司 = 454公克

1盎司牛奶 = 30C.C.

二、注意事項：

1. 嬰兒出生三個月內應以母乳哺，如有特殊情況以牛奶餵養時，應跟哺嬰兒奶粉，並由醫護人員指導正確餵奶方法。
2. 表內所列餵去母乳或牛奶次數，係指完全以母乳或牛奶餵養者，若母乳不足加餵牛奶時，應適當安排餵去次數。回水果應選擇橘子、柳丁、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等皮殼較容易處理、農藥污染及病原感染機會較少者。
3. 蛋、魚、肉、肝要新鮮且煮熟以避免發生感染及引起過敏現象。
4. 每一種新添加食物開始時少且，再這漸增加量、濃度及種類，並且以多類食物輪流餵食。
5. 對食器消毒及食物保存應嚴加注意。
6. 製作副食品應以自然食物為主，盡量不添加調味品。
7. 沖泡奶粉應依照各廠牌奶粉指示沖泡川餵食嬰兒副食品，每日可由各類建議食物中任選一種輪流餵食。
8. 早產兒及嬰兒有任何飲食問題，可請教醫護人員。

飲食注意原則

- 以碗或杯盛裝食物，湯匙餵食，以訓練吞嚥及咀嚼之能力。
- 注意器具之衛生安全，雙手及食物應洗淨。
- 每次只添加一種新的副食品，由少量（1-2 茶匙）開始，3 至 5 日為單位換新副食品，再逐漸增加份量。
- 添加一種新的副食品時，確認其沒有腹瀉、嘔吐、皮膚疹等過敏症狀後再增加量或添加另一種食物，以免寶寶不適應或因同時添加多種食物，而不知道是哪一種食物造成不適的情況。若有上述情形，暫緩給予該種食物。
- 給予副食品應由泥狀、半固體食物轉換成固體食物。一歲後以多樣且均衡的固體食物為主。
- 應優先給予較不易引起過敏的食品，建議由穀物（如米精、麥精、較稀的粥）開始添加。
- 嘗試高致敏性食物（如蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類）的時間點毋須刻意延後，但仍應從少量開始。最安全的方式是最初前幾次選擇在家餵食，而不是在托嬰中心或是餐廳。
- 蜂蜜因含肉毒桿菌芽孢，一歲以下嬰兒免疫系統尚未發展完全，應避免食用。
- 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄乾、果凍、糖果或湯圓等。
- 購買嬰兒食品時，應注意有效期限，若不能當餐吃完，可冷藏於冰箱中，並於 24 小時內食用，吃不完則應丟棄。

18

葉菜類食物製作

菜泥:

- 1.將胡蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、豌豆、高麗菜、莧菜等**纖維少或嫩葉之蔬菜**洗淨去皮切片，放入鍋內加少量水蒸煮。
- 2.煮熟後以湯匙壓碎成泥狀。



剝碎之蔬菜:

- ▶ 將莧菜、菠菜、青江菜、空心菜等葉菜類蔬菜洗淨切碎，放入鍋內**加少量水蒸煮**。
- ▶ 待菜蒸爛後盛出。

水果類製作~~果汁

◎橘子、柳橙:

- (1)將橘子撥開或柳橙切成兩半，將汁擠出。
- (2)初次餵食前加冷開水稀釋後餵之，濃度由稀漸濃。

◎蘋果、梨子及葡萄:

- (1)將蘋果或梨子去皮切片置於碗內。
- (2)將蕃茄或葡萄置於碗內，以熱開水浸泡兩分鐘後，去果皮。
- (3)乾淨紗布將蘋果、梨子或葡萄包起，同湯匙壓擠出汁。
- (4)初次餵食前加冷開水稀釋後餵之，濃度由稀漸濃。

◎西瓜、香瓜及哈密瓜:

- (1)將瓜肉以湯匙挖出，還於碗內。
- (2)以湯匙壓擠出汗。
- (3)初次餵食前加冷開水稀釋後餵之，濃度由稀漸濃。



19

果泥製作:

- 1.選擇熟軟、纖維少、肉多的水果，如：哈密瓜、木瓜、香蕉、蘋果等。
- 2.將水果洗淨後去皮，
- 3.以湯匙以刮取，壓碎成泥。



五穀根莖類

21

- 米糊、麥糊:取適量之米粉或麥粉，置於碗內，加入適量奶水或開水調糊狀餵食，**用湯匙餵食**
- 餅乾、吐司麵包、饅頭:寶寶開始長牙時，可給予餅乾或烤過之吐司麵包(饅頭)
- **稀飯:**
米湯:將米熬煮成粥，取湯汁。
薄粥:將1碗飯煮成3碗粥之濃度。
濃粥:將1碗飯煮成2碗粥之濃度。



肉魚豆蛋類

22

◎肉泥、肝泥:

- 1.選擇筋少之瘦豬肉、牛肉或雞肉，絞碎後蒸熟。
- 2.將豬肝或雞肝蒸熟，後切成小塊搗成泥。

◎魚:

選擇刺少、肉質細之魚，洗淨，蒸熟後搗碎。

◎豆腐:

將豆腐以開水沖淨即可餵食。



23

蛋: (怕過敏者建議1歲後再食用)

- ① 將蛋置於清水中蒸(煮)熟，取出蛋黃以湯匙壓碎，加入少許開水餵食。
- ② 將蛋打入碗內，如湯汁至八分滿，攪勻，還鍋中蒸熟。

肉鬆、魚鬆:雖然方便但是添加油、鹽、糖或其他不確定的成份，建議減少使用為宜。

☺購買**寶寶肉鬆**，無添加調味料，有標示成份的。

嘗試高致敏性食物的注意事項

- 24
- ▶ 應先確認寶寶已經餵食過其他副食品並有良好的耐受性後，再準備開始餵食高致敏性食物，例如：蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類等。
 - ▶ 最初幾次選擇在家餵食，並謹慎小心。密切觀察皮膚、糞便等
 - ▶ 1歲以下的寶寶不可餵食蜂蜜，因為蜂蜜中可能有肉毒桿菌孢子，1歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，應避免食用蜂蜜，如果食用蜂蜜，可能造成肉毒桿菌毒素中毒恐而引發嘔吐、腹瀉、吞嚥困難或呼吸衰竭等症狀
 - ▶ 帶皮蔬果(如胡蘿蔔)可能沾染泥土，應澈底清洗及去皮，且澈底加熱，再提供嬰兒食用，減少肉毒桿菌中毒的風險。
 - ▶ 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。
 - ▶ 不提供八寶粉(散)、珍珠粉、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用

補鈣的觀念 您正確嗎?!

- ① 喝豆漿可以吸收大量鈣質？
- ② 大骨湯可以補鈣？
- ③ 吃鈣片就好，不需要喝牛奶？

30

嬰幼兒鈣質建議量

年齡	0-6 個月	7-12 個月	1-3 歲	4-6 歲	7-9 歲
鈣質建議量	300 毫克	400 毫克	500 毫克	600 毫克	800 毫克
年齡	10-12 歲	13-15 歲	16-18 歲	19 歲以上之成人	
鈣質建議量	1000 毫克	1200 毫克	1200 毫克	1000 毫克	

國人膳食營養素參考攝取量第八版



國人營養素攝取參考量

營養素 / 年齡	熱量 (kcal)		蛋白質 (g)	鈣 (mg)	維生素A (μgRE)	維生素C (mg)	維生素B2 (mg)	
1歲~ (稍低) (適度)	1050 1020		20	500	400	40	0.6 0.7	
4歲~ (稍低) (適度)	男	女	30	600	400	50	男	女
	1450	1300					0.8	0.7
	1650	1450					0.9	0.8
7歲~ (稍低) (適度)	1800 2050	1550 1750	40	800	400	60	1.0 1.1	0.9 1.0
10歲~ (稍低) (適度)	1950 2200	1950 2250	50	1000	500	80	1.1 1.2	1.1 1.2