

# 健康的進食習慣

國泰綜合醫院 兒科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 前言

如何培養良好的健康進食習慣是一個重要的課題，如不瞭解正常嬰幼兒的飲食型態及技巧發展過程，便無法適時掌握時機培養小孩良好的飲食習慣；造成過度依賴牛奶及太重視市售的營養品，而忽略固體食物的重要性，使得小孩不會咀嚼和吞嚥，而始終以牛奶為主食。

## ■ 嬰幼兒飲食習慣的發展

### 授乳期：出生到四個月

- 此時嬰兒只靠「吸吮反射」攝取液狀母乳或配方奶，就足夠提供營養所需。
- 舌頭只會前後運動，尚無法上、下、左、右移動，此時如果嘗試餵食半固體食物，嬰兒會產生排斥動作，舌頭也會將食物往外推出。

### 過渡期：四個月到一歲

- 神經系統慢慢成熟，消化器官及腎臟功能較前四個月進步，此時嘗試餵食嬰兒固體食物，其咀嚼和吞嚥的功能會逐漸發展出來。
- 七、八個月的嬰兒就會用上唇將食物刮進嘴裡，其舌頭除了能夠前後靈活移動，也會上下動作，所以軟的食物會被舌頭頂向上顎，壓碎了再吞進去。
- 九到十一個月的嬰兒，舌頭學會了左右移動，上下顎也會像成人一樣動作，其牙齦咬合的力道就能將塊狀食物弄碎，到了一歲的嬰兒就已具備了基本的咀嚼和吞嚥的功能。

### 擬成人期：一歲到三歲

- 已可以吃大部份的固體食物，只有比較難嚼的肉類，纖維多的蔬菜，以及較硬的堅果類較難接受。
- 三歲以後牙齒已長齊，咀嚼肌更有力，任何食物都可以進食。

## ■ 學習的關鍵期

- 有些父母擔心小孩長大後營養不夠，使用各種營養補充品及健康食品，而忽視副食品，常造成嬰幼兒沒有機會發展咀嚼和吞嚥的功能，以致一歲後，甚至二、三歲，還是以牛奶為主食，只習慣喝奶不想吃固體食物，而出現明顯的厭食，且排斥固體食物，且會造成肥胖、奶瓶性蛀牙、咀嚼功能差，影響牙齒和牙齦的發育、偏食。
- 六至十二個月是發展咀嚼和吞嚥技巧的關鍵期，此期間若未訓練孩子吃固體食物，他們一歲後就會拒絕再嘗試，即使肯吃，也是咬兩下就吐掉，勉強要他們吞下去，則很容易被噎到。

## ■ 餵食重點

### 一至三個月

- 繼續哺餵母乳或嬰兒奶粉，不必添加任何副食品。

### 四至五個月

- 繼續哺餵母乳或嬰兒配方奶粉。
- 可開始添加副食品，但不要過量餵食。

- 剛開始時會不習慣固體食物的質地，容易噎到而吐出來，應由少量開始，由稀變濃的漸進方式讓嬰兒適應。
- 含鐵劑之嬰兒米粉可作為第一種副食品，隨後可添加嬰兒麥粉(有家族過敏體質者，麥粉請延至九個月給予)；米或麥粉應以嬰兒奶水或開水調成糊狀，用茶匙餵食，以訓練咀嚼及吞嚥之功能，避免直接將米粉或麥粉加入奶瓶中餵食。

## 六至七個月

- 繼續哺餵母乳或嬰兒奶粉，每天奶量約為950cc，分3~5次餵食；繼續以湯匙餵食嬰兒米粉糊、麥粉糊。
- 開始以湯匙餵食青菜泥或水果泥。
- 滿六個月大的嬰兒可以開始訓練以湯匙餵食稀飯。

## 九至十個月

- 繼續哺餵母乳或嬰兒奶粉，可開始鼓勵用杯子餵食。
- 繼續以湯匙餵食稀飯、米粉糊、麥粉糊。
- 可開始以杯子餵食新鮮果汁(避免過量，而影響其他食物之餵食)。

- 適合嬰兒食用的五穀類、肉、魚、豆、蛋類等食物，皆可依添加副食品之原則，依序添加輪流餵食。
- 十個月後各類副食品之餵食應逐漸加量，不過仍應繼續餵食母乳或嬰兒奶粉，但每天奶量可減少為700cc，分2~4次餵食。

### 滿一歲

- 滿一歲後的幼兒體重生長速度減緩，每公斤體重所需之熱量也少，所以需提醒父母避免強迫餵食。
- 一歲以後以均衡的五大類食品來當做“主食”，母乳可減少餵食次數，而嬰兒奶粉可以鮮奶或市售一般奶粉取代，每天以約500cc的牛奶當做飲料，並儘量以杯子飲用。

### ■ 嬰兒健康飲食習慣養成的注意事項

- 訓練嬰兒自己用湯匙吃稀飯。
- 四到六個月嬰兒，可斜躺在嬰兒椅上餵食。
- 六個月後，讓嬰兒坐在高腳餐椅上進餐。
- 一歲以後可和家人一同進餐。
- 強迫餵食會導致孩子厭食。

### ■ 幼兒健康進食習慣養成的注意事項

- 三餐應定時。
- 用餐時間內吃完適量的食物。
- 不要隨便吃，隨處吃，一定要在飯桌上吃飯。
- 不論素食、葷食都要吃，魚、肉、蛋、飯、麵、蔬果等均要兼顧。
- 保持愉快的心情，可促進食物的消化。
- 教導進食禮儀，提高小孩生活教育的水準。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 6555-6557

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8001-8003

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2631-2633

國泰綜合醫院 關心您！

AD100.297.2013.12 四修