

嬰幼兒的均衡飲食 培養每天5蔬果

目前每日攝取熱量約_____大卡

寶寶需要的熱量_____大卡，達成率_____%

乳品類_____份 或 配方奶、母乳_____ c.c.X _____次

主要提供蛋白質及鈣質，是嬰幼兒最主要的熱量和營養來源。

奶類 1 份=牛奶、羊奶、優酪乳 240c.c.=起士 2 片

- ★ 確認奶粉泡法(1 匙泡 30c.c.或 60c.c.)，濃度太濃會增加腎臟負擔。
- ★ 一歲以上幼兒可喝一般鮮奶、優酪乳、優格等乳製品。
- ★ 一~三歲幼兒鈣質的建議攝取量是 500 毫克=500c.c.牛奶。
- ★ 均衡營養補充品：小安素、兒童佳膳。



全穀雜糧類_____份= 飯/稀飯_____碗

+米粉/麥粉_____湯匙

主要提供醣類及一部份蛋白質。

主食 1 份=稀飯、麵條半碗=飯 1/4 碗

=米粉/麥粉 4 大匙(8 小匙)

=薄吐司 1 片(25g)=饅頭 1/4 個

=地瓜、南瓜、馬鈴薯半碗

=麥芽糊精 2 湯匙

- ★ 增加熱量密度：三多粉飴_____湯匙。
- ★ 增加點心。

蔬菜類_____份=_____湯匙

主要提供維生素、礦物質及膳食纖維。通常深綠色、深黃色的蔬菜含維生素及礦物質的量比淺色蔬菜多。

熟蔬菜 1 份=4 湯匙=半碗

- ★ 蔬菜湯→蔬菜汁→蔬菜泥→切碎青菜
- ★ 種類多、變化多、嘗試多
- ★ 市售嬰兒副食品：胡蘿蔔汁、胡蘿蔔泥。



嬰幼兒的均衡飲食 培養每天5蔬果



水果類_____份=_____湯匙

主要提供維生素、礦物質及部分醣類。

水果 1 份=8 湯匙=一個拳頭大水果
=1 個小蘋果=1 個奇異果
=半根香蕉=切好 8 分碗水果

- ★ 柑橘類水果較易造成過敏。
- ★ 果汁→果泥→切小塊的水果
- ★ 市售嬰兒副食品：綜合水果泥、香蕉泥。
- ★ 可用新鮮蔬果汁改善攝取不足的問題。

油脂類_____湯匙

主要提供脂質。

- ★ 1 歲以上的幼兒每天應有烹調用油攝取，以植物油(單元不飽和油脂)為主。
- ★ 2 歲以內的嬰幼兒，腦部發育需要足夠的必須脂肪酸和膽固醇，故提早給低脂或低膽固醇食品是不對的。



豆魚蛋肉類_____份=_____湯匙

主要提供蛋白質，紅肉、內臟類含豐富鐵質。

魚、肉 1 份=2 湯匙=1 個蛋
=半盒中華豆腐
=2 塊豆干=1 杯豆漿 260c.c.
=肉鬆 2 湯匙

- ★ 寶寶滿 7 至 9 個月可開始添加蛋白質來源的食物(例如：肉泥、魚肉泥、蛋黃磨泥、豆腐)，蛋白易過敏 10 個月以後再吃。
- ★ 每次嘗試一種新食物，持續 3~5 天，觀察腸胃和皮膚狀況，有無腹瀉或起疹子。
- ★ 對於會過敏的食物，暫時儘量避免，待一段時間後再少量嘗試。



小叮嚀

- ★ 一般餵食情況下，2 歲大的嬰幼兒最易欠缺的營養素是：鐵、鈣、鋅和葉酸。

