

第一篇

营养驱动器——宝宝饮食习惯训练间

一、对的饮食习惯

1. 健康的基础——从小培养饮食习惯

婴幼儿饮食习惯是迈向成人饮食的基础，故从小注重宝宝各类营养素的均衡摄取，方能使宝宝奠定一生健康的根基。

如何让孩子在婴幼儿期，摄取到均衡的营养，适时地添加副食品，以学习迈向成人的饮食，并养成正确的饮食习惯，成功地踏上人生的第一步，奠定健康的人生，是初为人母不容忽略的问题。

宝宝的饮食习惯是成人饮食习惯的基础，则均衡营养必须从小做起，宝宝从出生至1岁时期称之为婴儿期，其主要的食物来源为母乳或婴儿配方奶粉，此时期是人生中的第一个时期，也是身体生长发育最快速的时段，尤其是脑细胞的发育特别迅速，故婴儿期的营养是非常重要的，而这些固然受到遗传的影响，但与婴儿出生后奶量是否足够和副食品添加是否适当更是息息相关。

婴儿期吃什么好

有人说母乳是上帝专为婴儿所设计的礼物，说得一点也没

错，因为母乳的营养成分刚好符合该婴儿当时的生长和发育。近代发展出来的婴儿配方奶粉无不以母乳为蓝本，但是母乳（尤其是初乳）其所提供的免疫价值却是任何的婴儿配方奶粉所无法取代的。

所谓初乳是母亲在生产后 2—5 天内所分泌黄色浓稠液体，其中含高量的抗体能够对抗细菌及病毒的感染，所以喂母乳的婴儿比较不会生病，且易消化吸收，也较不会发生呕吐、腹泻、便秘等现象。

然而在医护人员大力提倡喂食母乳的好处之余，有些母亲仍无法喂食母乳，而以婴儿配方奶粉代替哺喂。虽然婴儿奶粉是以牛奶为基础而将成分加以调整，但仍有些不同，因为牛奶中的蛋白质和矿物质都偏高，对婴儿未发育完全的器官会造成伤害，如肾脏的负担……等。

至于选择那一种厂牌的奶粉较好，虽然各种厂牌的配方奶粉多少有些不同，但实际上差异并不大，价格的高低也不能代表奶粉的好坏，所以只要是卫生单位核定过的婴儿配方奶粉都可以。

宝宝应该吃多少

宝宝要有健全的发育需要靠良好的均衡营养，婴儿期所需要的热量及蛋白质比任何一个成长阶段都要高，一般而言，6 个月以下宝宝每天每公斤约需要 2.2 克蛋白质，6 个月至 1 岁每天每公斤约需要 2 克蛋白质，热量的需求则每天每公斤约 100—120 大卡，水分的需求婴儿出生的第一天约 70—80c.c./公斤/天，1 星期以后宝宝每天需水分约 150—180c.c./公斤/天，如遇生病发烧、腹泻、呕吐、脱吐、脱水……等热量消耗时，则应补充较多的水分。

无论是母乳或市面的婴儿配方奶粉，虽然成分不尽相同，但其热量却是—定的，即标准冲泡浓度为14%时，每100c.c.含67大卡。以一般婴儿来说，每天每公斤体重约需要100—120大卡热量，换成婴儿奶粉冲泡量，即每公斤需150—180c.c.奶量，因此如果你的宝宝5公斤重，那么他一天所需的总奶量是为 $150 \times 5 = 750\text{c.c.}$ ；如果你每隔4小时喂他一次，一天共喂6次，则一次喂食奶量为 $750 \div 6 = 125\text{c.c.}$ 。若你不用此计算方法，那么一定要阅读其说明书，并且遵照上面的指示，多少奶粉要冲多少c.c.的水分，不可随意增加或减少，以免产生消化不良或营养不够的现象。

如何判断宝宝是否吃饱

1. 一般喂奶时间为15—20分，如婴儿不再吸吮，即表示他已经吃饱了。

2. 每次哺喂间隔在3—4小时，刚出生的前1、2个月，半夜还要再喂一次奶，但稍微长大一些后，可以慢慢延长喂食时间，在晚上10点或11点喂过后，半夜就不要再喂了。

3. 如果下一餐的时间还没有到，宝宝却一直哭个不停，可能是因为上一餐吃不够，可再增加15c.c.—30c.c.左右。

4. 吃饱后，睡得很安稳。

5. 定期做身高、体重的测量，以了解其生长发育的情况。

何时开始添加副食品

宝宝从母体体内获得各类的营养素及免疫力，大约在出生后5、6个月后会逐渐消失，所以对疾病的抵抗力会相对的减弱。因此宝宝从4个月大起，只靠母乳或婴儿奶粉的供应，已不符合生长所需，我们需要额外添加其他食物来补充各种不同营养素的

来源，所以依我国行政院卫生署所建议，副食品的添加是从4个月开始。

此外，添加副食品的目的，最主要是提供婴儿生长期所需较多的热量，以及充分的维生素和矿物质以作为断奶前的准备，并训练婴儿吞咽动作及咀嚼能力，以逐渐适应各种食物的味道和养成正确的饮食习惯。

添加副食品注意事项

1. 尽可能用天然食物制作副食品，以补充乳汁不能完全提供的各类营养素之不足，奠定日后良好饮食习惯的基础。

2. 选择容易消化、吸收的食物。刚开始可制作成稀薄的副食品，再逐渐转为浓厚，其饮食型態为流质（汤汁）→半流质（糊状）→半固体泥状→固体。一般添加程序是果汁→五谷类（米粉、麦粉）→蔬菜泥、水果泥→蛋黄→肉类；种类可经常变换，以保持新鲜感，提高婴儿的兴趣。

3. 一次以添加一种新食品为原则，且由少量（一茶匙）开始试吃。

4. 经过数次尝试，宝宝仍不愿接受某种食物，可暂停一、二个星期后再尝试，并可先用另一种食物取代。

5. 注意宝宝的粪便及皮肤有无过敏的现象。

6. 应遵照各阶段的进度给予各类食物，以防宝宝引起消化不良的现象。例如肉类应在7个月时给予，但提前5个月就开始，便容易引起消化不良。

7. 在宝宝空腹时先喂副食品再喝奶，接受性较好。

8. 水分的补充，应在吃完副食品或喝完奶后；同时可减少糖分停留在口腔太久而引起蛀牙。

9. 自制食品时应力求卫生安全；除了食物本身要洗涤干净外，更要注意双手及食器用具的清洁，以免污染。

10. 为了符合简便和经济的原则，可购买季节性盛产的食物来制作。此外，也要注意食物量的控制，以当天做当天吃完为上。然而现今职业妇女愈来愈多，较没有充裕的时间去自制副食品，因此建议职业妇女可利用市售的婴儿食品，但购买时应注意标示、日期、成分及说明，并注意包装是否密封好，以免影响宝宝的健康。

11. 如自制的副食品吃得不错，不一定要将婴儿奶粉改换成较大婴儿奶粉。但若宝宝不爱吃副食品，则可在6个月时转换成较大婴儿奶粉。

12. 不要强迫宝宝进食；当婴儿不吃时，应先了解不吃的原因，到底是不舒服，味道不好还是不饿，温度适不适合，再依据其原因加以解决问题。

13. 避免下列的食物：

①不要加太多的调味料——婴儿的口味较淡，不宜以成人口味来调配饮食，否则长大后喜好吃重口味的食物，而养成吃咸食的习惯，如此一来，不只增加肾脏的负荷，更种下日后罹患高血压的因子。而甜食除了供应不必要的热量，也容易降低食欲，影响其他营养素的摄取，更易引起蛀牙及肥胖。

②避免含油脂较高、纤维较粗或辛辣刺激性食物——婴儿消化器官未发育完整，脂肪分泌量较少，油脂高、纤维较粗的食物或刺激性食物，容易引起消化不良或腹泻的现象。

③避免颗粒状的食物——由于吞咽及咀嚼技能不是很纯熟，易导致呛到或塞住气管（如糖果、葡萄干、坚硬的核果食品）。

④**避免含高过敏原的食物**——此类食物建议1周岁以后再给予较为理想，如虾类、海产、蛋白或蜂蜜。

总之，为了使妈妈们都能养育一个活泼且健康的宝宝，需注意以上这些问题，但副食品建议量并非绝对的，最重要的是以婴儿本身的需要来决定，因为每个宝宝的体格大小、活动量及成长速度不同，所需要的量自然或多或少也不相同了。

2. 饮食态度导训

幼儿期的食欲很难预测，对食物的喜好经常改变，而偏食更是妈妈头痛的问题。建议您：建立正确饮食习惯，父母亲的身教言教尤其重要。

幼儿期是继婴儿快速的生长发育后，迈入人生旅程的另一个重要阶段。

1岁的宝宝其体重为刚出生时的3倍，而幼儿在出生后的第2年开始，其生长速度减慢，单位热量减少，对食物的需求也随之减少。相对的，宝宝的含量会变小，食欲减低，这种现象常常被误解为食欲不振，事实上，这是正常的现象，因为胃口并非随着活动量的增加而增加，所以幼儿期的食欲很难预测，他们对于食物的喜好会经常改变，当然父母也最好能了解宝宝的饮食行为，以帮助他们建立良好的饮食习惯。

幼儿生长发育的特色与营养

“所谓3岁决定一生”，幼儿可说是一个人踏出人生的第一步。因为从牙牙学语到一连串爬行、学习走路，再到学习独立的感觉，宝宝此时正处于好动、好玩、好奇心强的阶段，对外界最感兴趣，同时也是饮食习惯改变的阶段。

此外，幼儿期由于肌肉组织的发育、骨质的生长、体格的发展

第一篇 营养驱动器——宝宝饮食习惯训练

展、运动机能发达、活动量增加，因此消耗能量很多，所以需要较多的蛋白质及热量，且需要钙、铁以及维生素 A 和 C，以维持组织之生长发育。

此时因幼儿的消化系统未发育成熟，故对食物的选择及烹调方法应该特别注意。而此期幼儿也多半采用多次饮食的方式，在为幼儿准备点心时，制作上也要注意，不可含糖过多，以免造成蛀牙及食欲不振，而影响正餐的饮食摄取量。同时此阶段的肥胖会使脂肪细胞增生，即使延续至成人，仍有肥胖的隐忧。尤其近来慢性疾病的猖獗，而肥胖是一切疾病的根源，因此父母便不可不慎。

营养均衡才能拥有健康

表格（一）幼儿每日饮食指南表：

年 龄	
食 物	1~3 岁
奶（牛奶）	2 杯
蛋	1 个
豆类（豆腐）	1/3 块
鱼	1/3 两
肉	1/3 两
五谷（米饭）	1~1/2 碗
油脂	1 汤匙
蔬 深绿色或 深黄红色	1 两
菜 其他	1 两
水 果	1/3~1 个

至于如何才知道小孩的营养是否足够，可参考表格（一），

幼儿营养调剂手册

由卫生署订定的“幼儿每日饮食指南”，其饮食须知如下：

1. 每日的营养素平均分配于三餐。

2. 一天至少喝两杯牛奶以供给蛋白质、钙质、维生素 B₂，豆浆亦可供给蛋白质。

3. 一天一个蛋，以供给丰富的蛋白质、铁质及复合维生素 B 群。

4. 1~3 岁幼儿一天需肉、鱼、豆腐约 1 两，以供给充分的蛋白质及维生素 B 群。

5. 一天至少吃 3 两深色果菜，以供给不同的维生素、矿物质和纤维质。

6. 一星期吃 1、2 次动物肝脏补充铁质。

小孩的食欲可能每餐不同或每天不同，虽然大多数的小孩似乎不能每天都获得均衡的饮食，但是食物的物理性会影响小孩对于食物的接受性，所以在食物的选择及烹调上应注意下列几点：

1. 食物要按照幼儿的咀嚼能力来选择及制备：

幼儿期是正处于长牙的阶段，他们的咀嚼能力无法像成人一样，应尽量选质地软、细，且易咀嚼及营养成份较优良的食物。假如小孩有咀嚼的困难，可将食物切碎、切块或切丁之后再去烹调，然后逐渐加入较硬脆的食物，以助于牙齿的咀嚼能力。

2. 孩子们喜欢气味温和的食物：

小孩对于食物的风味特别敏感，大多数的小孩天生喜好甜食及肉类，而较不喜欢蔬菜水果，因此妈妈们更应花点心思，多变换食物的种类及供应的方式，来增加食欲。

3. 鲜美食物与适当温度：

颜色鲜丽的菜色特别吸引小孩子，如胡萝卜、花菜、蕃茄、

蛋等食物互相搭配。对于餐具的使用，也最好选用较可爱且颜色不同的各种样式。食物的温度不宜太热或太冷，如此幼儿较易接受。

4. 减少甜食及油炸食物：

经常听到妈妈们对小孩说：“假如你不哭，就买糖糖给你吃！”以此作为一种报酬，这样的错误做法，往往容易影响小孩的饮食观念，也容易因吃太多甜食而导致蛀牙。因此不要给幼儿油煎、油炸、多纤维或太多咀嚼的食物，以免引起消化不良。

5. 幼儿的饮食型态与成人类似：

所不同的是小孩需要的量较少，正餐可能摄取不多，但活动量大，反而容易觉得饿，所以最好在一餐之间给予点心。

小孩的点心大约占每天总热量的 1/4，点心可采取重质不重量的方式，不只是供给热能，且需含有均衡的营养素。同时点心的供应最好是以两种以上的食物相互配合，同样的也不要给太多的甜食（如糖果、饼干、汽水、洋芋片），至于牛奶麦片粥、珍珠牛奶、咸豆浆、包子及三明治，皆为不错的点心。

幼儿对外界事物感到好奇而好玩，故精神易集中于新奇事物上，因此常常玩得太高兴而忘记吃饭或随便吃吃，为人父母者大可不必为了幼儿一时性的食量减少而恐慌，或者担心自己宝宝的体重、身高比例比别人还要低，重要的是对于不同年龄的幼儿每日所需的饮食摄取量要有所了解；只要按照自己的生长曲线，持续直线型成长就算是正常。

建立正确饮食习惯

至于如何才能让你的小孩摄取均衡的营养，实在有赖于父母给予幼儿一个正确的饮食习惯。以下一些建议，希望对您有所助

益：

1. 定时定量的用餐。

2. 开饭前预知宝宝，先将他的双手洗干净。

3. 注意食物的种类、质地、温度和颜色的搭配，口味以清淡为主。

4. 固定场所吃饭，并养成幼儿吃饭时不乱跑的好习惯。

5. 不可边吃边看电视。

6. 父母亲也应注意自己在用餐时的态度。因此时的孩子具有高度的模仿心理，不要在幼儿面前批评食物的好坏或谈些不愉快的事情，以免影响他对食物的偏见。

7. 不要让孩子以拒食作为敲诈或攻击父母的武器。有时孩子一时闹情绪而不肯吃东西，父母可以不要太在意，甚至让他饿一餐。总之，不要因一时不忍心面养成宝宝的坏习惯，孩子肚子饿了，自然会乖乖进食，此时还得要先给他比较不爱吃的食物，把喜好的食物放在后面。

也有些孩子在吃饭时，常大嚷着不饿或不想吃，此时父母也不要太过于干涉，只要把食物摆在他面前，让他自己取食。同样的，当宝宝饿了，他自然就会把东西吃得精光。

8. 幼儿不喜欢吃蔬菜或果类食物，妈妈可以将蔬菜切碎加于肉中，包饺子或是切小丁与水果做成沙拉、菠菜羹、蛋糕、水果奶冻，使食物的颜色更为明亮，更能增加宝宝的食欲。

9. 应用教育的方式，甚至让孩子加入采买及制备的过程，启发幼儿对食物的兴趣。

10. 邀约相同年龄层的小朋友一起进餐，可提高孩子对进食的兴趣。并善用孩子们认同的心理，在“别人能，我也能”的心

态下，孩子更会吃下很多原本绝口不吃的东西。

11. 不要强迫幼儿进食，以避免过度喂食而种下日后肥胖的因子。

结论

幼儿的成长过程中，最常见的一些饮食问题，不外乎不喜欢吃蔬菜、水果而产生便秘，挑食、偏食而导致营养不良或蛀牙，还有就是对牛奶不太感兴趣，妈妈担心幼儿正值生长发育，摄取不足，而改给幼儿喝果汁奶粉或调味乳。

一般而言，果汁奶粉或调味乳实际上所含的蛋白质不像牛奶那么高，可是含糖类相当高，如过量饮用可能导致肥胖，倒不妨参考上述的建议，配合幼儿成长的需要，供给多样化的食物，使幼儿从小就能培养良好且正确的饮食习惯与态度，奠定日后一生的健康。

3. 自食其饭

(1)

孩子能学会自己用餐进而喜欢用餐时刻，是每个殷切期盼孩子健康长大的家长们的共同心愿，只要用点心，多加些巧思，相信每个家长都能如愿。

在幼儿园里，除了单元的团体活动、分组活动、个别活动之外，“点心时间”也是当成一个活动在引导的。从排队洗手、坐定位、分发、数量配置后，老师再介绍当日点心的名称、食物制备、营养价值，而对于如地瓜汤、莲子汤、八宝粥……总有一些孩子不吃的食物时，还要加上故事引导，以引起其吃的动机呢！

左右孩子用餐兴致之因

一、家长态度：所谓“吃饭皇帝大”，更何况如果进食气氛

不好，影响消化，吃进东西等于白吃呀！因此，千万不要在准备好食物时，即开始吼“快收玩具啦！再不收就……”还没有开始就已经心生排斥了，怎会有愉快气氛呢？若在进食中又再加上几句“快吃啦！那么慢……”试想：孩子会有食欲吗？偶一为之也罢，若经常如此则孩子将视吃饭为畏途，因此，更应注意营造愉快气氛，“放一段音乐”作为提示是“吃食时间”，周而复始制约养成一种习惯，饮食进行中也要和颜悦色，创造良性循环。

二、器具方面：在幼儿园中器具固定，但因每天点心不同常变化，幼儿对点心时间充满期待；在家里则可准备几套餐具，让孩子自己挑选他会更珍惜，父母在用餐时也可中、西式餐具变化，让他觉得进食如游戏般有趣。

三、食物方面：“戏法人人会变，巧妙各有不同”，同样的米饭可变成寿司、稀饭、炒饭……，甚而加个葡萄干、火腿、黄瓜，变成各种动物造型、各式点心、汤类的变化，也能增加其吸引力。

四、奖惩方面：幼儿阶段正处子准备运思期阶段，凡事要以具体物呈现教导较易了解，如果你的孩子爱喝汤，较不爱吃饭，你得诱导让他吃完饭后再喝汤，有好的表现可在家中一处墙上设立“荣誉树”给贴纸，如集十张可得一等奖品，二十张……依此类推，让他有好的趋力，反之亦然。

五、休闲运动：活动量大、消化吸收速度也快，胃口也会比较好，而父母的以身作则也相当重要，如果上、下班放假，就是看电视、缺乏运动，大肌肉的发展相当重要，有助其身心健康，大肌肉发展良窳，也将影响其小肌肉，和其握笔写字、感觉统合有关，否则上小学后易有学习障碍现象发生。

六、生活习惯：有好的父母身教示范、温馨气氛加上时常变化的食器与餐点，并能加上运动休闲的培养及配合赞美鼓励，对幼儿而言，确是很好的健康教育。然而，就幼儿课程标准、教育目标而言，“生活教育”为首要，因此，洗手、坐姿、应对也需注意。当身为大人的我们在“貽笑外邦”而受不平等待遇之际，是否更应落实在下一代幼儿身上，而日益富裕的社会造成的浪费奢靡习惯，用了就丢、就买的习性也需革除。

地球只有一个，而幼儿是国家最宝贵的资源，而非石油，20世纪末全球掀起环保风，意识到地球危机，而我们做人成功的“台湾经验”，更应从我们本身做起，除了吃好、吃健康，更应知福惜福，爱物供物，扩展到生活，或许人际更有爱，社会更祥和。让我们一起努力！

(2)

含蛋白质食品——婴儿肉类及蛋黄

由于生长迅速的缘故，婴儿非常需要蛋白质。婴儿出生后最初几个月内母乳或婴儿专用奶粉可以提供足够的蛋白质。开始食用谷类、蔬菜及水果后，蛋白质食品如婴儿肉类及蛋黄也应列入食谱之内。

单一成分肉类食品可以为婴儿提供蛋白质，维他命 B₆、菸咸酸、核黄素及维他命 B₁₂。

偶而也可以用婴儿蛋黄代替肉食品。

蛋黄，乳酪食品，奶加谷类食品，皆可作为肉类之代用品。如果要为你的宝宝找其他种类的肉类代用品，可请教医生。

切记下列喂食秘诀：

喂食时心情要保持平静。

开始时用婴儿汤匙一点一点的喂给婴儿吃。婴儿后背要抬高以便于吞咽。

要有耐心，不要强迫进食。

每次仅能提供一种新的食物，以便易于分别问题食物。

绝对不可以将婴儿食品放在奶瓶中喂食。

用汤匙来喂婴儿

切记：不可用奶瓶装稀释过的婴儿食品来喂食婴儿。

原因：

·你的婴儿可能被噎住。您的婴儿可能在吸吮时被过稠的液体食物哽塞，以致有窒息的危险。

·用汤匙来进食是婴儿应当学习应用口腔肌肉的一种技巧。

“我会用汤匙吃东西了”

用汤匙吃东西是一件新奇而又神妙的事。

你的宝宝要学会如何用舌头将食物推到口腔后部。一开始，接触到汤匙就是一种新的经验。第一次尝到新的味觉以及食物的质地都会使婴儿感到神奇。

·第一次用汤匙喂婴儿时，心情一定要保持愉快。时间要选择婴儿感觉轻微饥饿但尚未发脾气的时候。

·最好先喂一点母乳或一至二盎司婴儿专用奶粉，然后再用汤匙喂食婴儿食品。婴儿肚中先填一点东西可以达到开胃目的。

·汤匙越小越好，手柄则要较长。

·将婴儿放在膝上像喂食母乳一样，背部应抬高，这样婴儿在吞咽东西时会感觉容易一些。同时此一姿势也可以使婴儿感觉到喂食的时间。

·用汤匙前端挑起一点食物，轻轻放在婴儿舌头上。

·每次喂婴儿吃东西时大人都要面带笑容，心情要轻松自然。尽量提供机会让儿童学习如何吃东西。

·婴儿如果第一次仅仅吃了二、三口，作母亲的就应当感到满足。即使吃了一小口对于婴儿也是一件大事。

“我会尝味道了！”

新的味道，不同的质地，多种养分，都要让宝宝去尝试看看。婴儿最初所吃的食品会影响他一生的饮食习惯。所以食品种类宜多元化，令婴儿健康的成长。

·每隔三、四天就要为你的宝宝更换一种不同味道的婴儿食品。这样，如有敏感现象，比较容易鉴别。

·在婴儿较为饥饿的时候尝试一种新口味的食物。

·让婴儿吃完了蔬菜以后再吃水果，使婴儿对于两者都能喜爱。因为有些婴儿比较喜欢水果口味。

·如果婴儿不喜欢新的食物，可以暂时拿开，第二天再试。如果婴儿仍然不喜欢，甚至可以等几天几个星期以后再来试吃。在此期间可以改试其他食品。

·对于你所不喜欢的食品不要在婴儿面前表现出来。婴儿可能拒绝接受你所不喜欢的食品。

对某些食物的敏感现象

大多数的食品对于大多数的婴儿都极为适合。但是仍然有一些食品可能会产生敏感的现象，例如：牛奶、小麦、蛋白及柑橘类等，所以应当特别注意。

如果婴儿有腹泻、呕吐、发疹、哮喘等现象发现，就表示此婴儿可能对于某一种食品特别敏感所致。遇到此种情形应当立刻停止此种食品，过了几个星期以后，再加以尝试。如果病情依然

· 继续下去，便应当去看医生。

若干婴儿可以自行克服各种敏感现象。如果病情依然继续下去，可以将可能导致敏感的婴儿食品暂时储存起来，等到开始学习走路即学龄前期时，再拿出来试吃。

你的宝宝可以开始吃综合食物

当你的宝宝接受单一成分食品之后：

婴儿可以开始进食柔软易于吞咽的综合食物，婴儿依然可进食喜欢的单一成分食物。综合食物如果含有婴儿无法消化的成分应当避免。开始进食综合食物以后，母乳或婴儿专用奶粉仍应继续饮用。

好动的婴儿需要额外的热量，甜点可以提供足够的热量。

你的宝宝已然接受单一成分食物后，可以开始试吃两种以上成分调制的综合婴儿食品。

综合食物可以使宝宝的食谱更为多姿多彩，营养更为丰富，有助于婴儿的成长。

如果你的宝宝对于某一些单一成分谷类，单一成分果汁、水果、蔬菜或肉类有敏感现象，综合食物中应避免含有这些成分。

开始喂综合食物后，平日所常吃的单一成分食物仍然可以列于婴儿食谱之中。

用不同的谷类制成的综合食物

你的宝宝已然习惯于单一成分的谷类食物以后，即可以开始进食综合谷类食物。综合谷类食物有两种，一种含有几种不同的谷类，另一种则含有水果。

婴儿专用谷粉中含有婴儿需要的铁质，综合谷类食物为铁质最重要的来源，同时也含有丰富的维他命 B₁、B₂ 及菸碱酸等。

高蛋白谷类食物是专门为需要额外蛋白质的婴儿而调制的婴儿食品。

综合谷类食物有谷粉或瓶装二种不同包装。综合谷类食物及高蛋白谷类食物本身，都是预先煮熟，容易调开。喂婴儿吃的时候用母乳、婴儿专用奶粉或果汁加以稀释搅拌即可。

瓶装的谷类食物只需将瓶盖打开即可喂食，极为方便。

单一成分谷类食物计有米、大麦及燕麦数种可以分别喂食，使婴儿有机会可以吃到更多不同口味的谷类食物。

4. 食欲催化 10 种要诀

生长发育好的宝宝，基本上必定要能吃、能喝、还要能睡；其中吃的问题，常在宝宝满周岁之后，变得繁多且复杂，此时饮食型态，已从吃婴儿食物进化到吃五大类食物，其内容与成人几无差异，仅在烹调时须炖煮较久。大部分的时间妈妈除了常有的宝宝食欲不振、偏食的问题外，似乎营养失衡及肥胖亦逐渐充斥于孩童间，究其原因，与国内父母普遍缺乏正确的饮食观念有关；例如许多妈妈认为胖胖的小孩，营养应该不差，其实其中仍暗藏着许多危险。因此唯有让宝宝吃到足量的各类食物，才能达到最高的效率。

均衡的饮食有益健康

一般食欲习惯的养成，均建议从幼儿期即应开始，然而父母亲是否有正确的饮食知识、态度及行为的影响，所以父母亲如能具备一些简单的营养知识，将使整个家庭受益良多。其实多数的妈妈均知道每天摄取均衡的饮食对身体有益，而一个完整且均衡的饮食需包括下类的五大食物。

1. 肉、鱼、豆、蛋、奶类——可供给蛋白质、做合成及修