



【專家設計】0-5 歲小孩吃飯訓練計畫表

★寶寶的飲食之路★

4~6 個月大寶寶

1. 給予較稀，如液體狀的粥或食物泥
2. 寶寶咀嚼動作僅有上下，且不成熟，不時有吸吮離乳食的動作出現，或緊咬著不放。

7~8 個月大寶寶

1. 給予較濃稠的食物泥或粥，並漸進加入碾碎的食物(如直接將餐桌上的紅蘿蔔壓成泥)可以提供軟質手抓食物讓寶寶嘗試自己進食。
2. 寶寶已經很能接受湯匙了，餵食時舌頭能放鬆，咀嚼還是以上下的動作為主，但舌頭開始有側邊的動作，能將在牙齦上咀嚼的食物帶回到中央來。
3. 學習杯喝水容易嗆到，因為還是會用喝奶的方式喝，連續吸了好幾口之後才吞。

9~12 個月大寶寶

1. 可以加入小塊的手抓食物。有些質地柔軟的食物剪碎即可餵食。
2. 切斷食物的力量仍不足，所以餅乾通常會咬了好幾次才斷。
3. 寶寶已經能熟練地用嘴唇將湯匙中的食物抵入口腔。
4. 學習杯喝水還是容易嗆，因為吸、吞、呼吸的節律還沒有協調的很好。
5. 上下咀嚼的速度和能力越來越好，舌頭的斜向旋轉動作也逐漸發展，能將口腔的食物送到側邊咀嚼，再送回口腔中央進行吞嚥。

寶寶一歲過後

1. 舌頭運動會逐漸成熟，基本上大人餐桌上的食物剪碎就能吃了！
2. 擔心牙齒太少？咀嚼的動作還能促進乳牙長出唷！
3. 感覺食量變小嗎？因為咀嚼會累、含水量少的食物也相對比較有飽足感，別再用奶瓶，這會讓孩子吃得太輕鬆，對咀嚼、說話沒幫助。
4. 變得不愛吃？試試拉長餐與餐的間隔、減奶、多一些活動量、多一些變化及調味、增加孩子的自主權(如餐具選擇)。
5. 兩歲左右就要能吃得不錯囉！包括使用湯匙、自己用碗或杯子喝湯、使用吸管、咬斷或磨碎食物……等。

2歲~3歲

建議家長開始不要追餵孩子，主要從旁協助就好，特別要注意的是

1. 掉食物是很正常的
2. 孩子不喜歡只有自己再吃，喜歡大家一起吃
3. 開始練習用湯匙、杯子喝水，自己用碗、用吸管，開始漸漸獨立

3歲~4歲

先讓孩子獨立吃至少一半以上，多給孩子鼓勵，引導他自己獨立吃完，真的做不到，爸媽不要協助超過1/3，剩下的還是要讓孩子自己來

4歲~5歲

完全不要餵孩子，如果孩子吃不好，爸媽可以觀察一下，孩子是因為什麼不吃？觀察孩子吃不好的重點：

1. 動機
2. 口腔動作
3. 生理成長
4. 發展

最後提醒爸比、媽咪，如果您崇尚寶寶自己進食，特別是BLW(baby-led weaning)，近年來許多國外專家已經提出要改良BLW，簡單而言就是提供含鐵和熱量豐富的食物，提供的食物大小、種類也應注意，以避免噎到。最後祝福每位媽咪和寶寶，副食品之路都能開心渡過唷！