

嬰幼兒副食品

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

■ 添加副食品之一般原則

- 嬰兒出生六個月內應以母乳哺餵，如有特殊情況以配方奶餵養時，應哺餵嬰兒奶粉，並由醫護人員指導正確餵奶方法。
- 每次只能增加一種新的食物，且應由少量（一茶匙）開始試吃，再慢慢加量，濃度也應由稀至濃。適應以後，再與其他已適應之多類食物輪流餵食。
- 每吃一種新的食物時，應注意寶寶的糞便及皮膚狀況，若餵食三至五天後沒有不良反應（如：腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅或出疹等症狀），才可換另一種新的食物；若糞便或皮膚發生變化，應立即停止食用該種食物，或向醫生諮詢。
- 最好將輔助食品盛裝於碗或杯內，以湯匙餵食，使寶寶適應成人的飲食方式。
- 最好讓寶寶養成先吃輔助食品再餵奶的習慣。

- 餵食時，食物應放在舌部中央，便於吞嚥，開始時嬰兒可能將食物吐出，此不表示其厭惡該食物，而是吞嚥技巧不夠純熟之故。
- 不可強迫進食，若經過數次試探，得知嬰兒確實不喜愛此食物時，約停兩星期再試。
- 已長牙的嬰兒，應將泥狀食物改成剝碎食物。
- 製作食物時，最好以天然食物為主，盡量不用調味品。應將食物、用具及雙手洗淨。此外，應嚴加注意食物的保存。
- 為了避免腎臟負荷，只能用少許鹽甚至不加鹽，不能以成人口味判斷其鹹淡。
- 水果應選擇橘子、柳丁、蕃茄、蘋果、香蕉、木瓜等皮殼較易處理、農藥污染及病原感染機會較少者。
- 蛋、魚、肉、肝要新鮮且經煮熟，以避免發生感染或引起過敏現象。
- 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。
- 嬰兒有任何飲食問題，可請教醫護人員。
- 確定過敏性體質的寶寶，請依醫師指示添加副食品。

■ 副食品製作參考食譜

■ 蘋果泥+麥粉

作法：

將一顆蘋果以果汁機或兒童果泥調理器攪碎，慢慢加入少許嬰兒麥粉，邊加邊攪拌直到成為泥狀。

■ 柳橙汁+麥粉

作法：

如蘋果泥，但注意要以濾網把柳橙渣去除。

■ 香蕉泥+麥粉+嬰兒奶粉

作法：

將一根香蕉加少許開水，放入果汁機打碎，裝入碗中，慢慢加入嬰兒奶粉和麥粉，邊攪拌邊調成泥狀。

● 上列三項副食品之注意事項

- ①若小朋友有輕瀉症狀，蘋果泥可治療輕瀉，但不要加葡萄糖。
- ②若小朋友便秘，香蕉泥和柳橙泥都很適合吃。
- ③也可製作多種口味的果泥，如以蘋果泥加梨子泥，風味更佳。小朋友若超過一歲，可用蜂蜜，味道更好。

■ 蛋黃泥

作法：

把半個蛋黃在碗中攪碎，慢慢加入高湯、嬰兒麥粉和小麥胚芽粉，攪拌成泥。亦可在蛋黃攪碎後，加入溫開水、嬰兒奶粉、麥粉（或米粉）、少許胚芽粉，製作另一種口味的蛋黃泥。

■ 馬鈴薯泥

作法：

馬鈴薯一顆蒸熟去皮，取四分之一的份量，趁熱在碗中壓碎，加入高湯、半個攪碎的蛋黃，調成泥狀餵食。

■ 什錦粥泥

材料：

- 湯汁的準備：用虱目魚背和排骨煮一鍋湯備用。煮湯汁時，可加入一點醋，肉骨的鈣質較易釋放出來，但不會影響到味道。
- 肉類：雞、牛、豬、魚、蝦肉及雞肝等，任選一兩種。過敏者不要加蝦子。
- 蛋類：蛋黃（蛋白會讓口感粗澀，故不建議添加）。

- 米麵類：米、通心麵、麥片，任選一兩種。
- 蔬菜類：洋蔥、芹菜、紅蘿蔔、馬鈴薯、新鮮香菇、四季豆等，以及季節性綠葉蔬菜，任選兩三種，所有材料剁碎備用。

作法：

- 湯汁和米置鍋中，一起煮15~20分鐘。
- 置入洋蔥、芹菜、紅蘿蔔、豆類、馬鈴薯等，煮15分鐘後再放青菜煮成濃稠狀。
- 將肉絞成泥狀，加水拌勻。然後陸續少量的加入粥內攪拌。肉泥後放可保持滑嫩鮮味，由於已先絞成泥狀，下鍋後很快即熟。
- 粥煮好後，把鍋放於水槽或大型容器中，鍋外放冷水，讓粥以最快速度冷卻，然後適量放入果菜機中打成泥，依寶寶平日所需分量迅速分裝在夾鏈式塑膠袋中，放進冰箱冷凍庫保存備用。

注意事項：

- 若用通心麵要另外煮熟，再用冷開水沖洗。
- 若粥泥較稀，餵寶寶前可加些麥粉、小麥胚芽或米粉，使粥變濃稠；或烹煮時燕麥，亦可讓粥變濃稠。
- 粥冷卻後才可用果汁機打成泥，否則果汁機容易損壞。

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5511、6555

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉8001、8081

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉2635、2651

國泰綜合醫院 關心您！

AD100.240.2017.10 六修