

寶寶副食品自己動手做

文／院長室發展組整理

母嬰親善

每個新生兒都是父母的寶貝，總是希望給孩子最好的。針對6至12個月大寶寶製作的500大卡食物泥，可以選擇嬰兒米粉、麥粉、米仔麩、五穀粉做為主食粉，添加南瓜、甜菜根等物的陽光配方。以及添加馬鈴薯、青花菜的纖維配方，分別可以增強寶寶體力、免疫力、視覺、幫助腸道健康。

製作過程中要注意，食材蒸煮熟後再攪打就可以馬上吃，攪打完成的寶寶食物泥回溫時不要用鍋子直火加熱，會非常容易粘鍋燒焦，可以微波或隔水加熱，寶寶食物泥最好當天做當天吃完，沒吃完就直接丟棄不要隔夜。

寶寶一歲前完全不需要加任何調味料（鹽、醬油、蠔油、甜辣醬、醬油膏、蕃茄醬、辣椒、胡椒、沙茶醬、糖、蜂蜜...等），會有些媽媽表示太清淡寶寶不愛吃，但大部分是寶寶不餓所以不愛吃，不是口味的問題，寶寶一歲後食鹽的添加

仍然要限制。至於雞蛋因為很多人說會過敏，可以試蒸蛋讓寶寶吃一兩口後等幾天，如果都沒有狀況，再試一次都沒事了，就可以正常吃。

對嬰兒來說母乳是最合適也是最好的食品，雖然坊間各廠牌奶粉強調添加多種營養素，但永遠無法等於母乳。母乳不但可提供足夠且均衡的營養素，還能增進寶寶的免疫能力，以這幾年流行的腸病毒為例，用母乳哺育的嬰幼兒就不容易被侵犯。依國民健康局建議純母乳哺餵至少到6個月最好，對於寶寶降低感染、貧血、過敏以及促進營養發育都有好的效果，對媽媽的身材恢復更有幫助。除非奶水量降低，餵到6個月有困難，寶寶看起來都吃不飽，可考慮於4個月開始添加副食品。但前提是寶寶的神經發展已經完成，如頸部挺了，可以扶持維持坐姿，咀嚼時頭不會晃動，以湯匙餵食食物，舌頭不會一直將食物頂出即可。

1歲寶寶食物泥配方

	500大卡陽光配方	500大卡纖維配方
主食類 (3份)	五穀飯+南瓜 (共1碗)	五穀飯+馬鈴薯 (共1碗)
蛋白質 (3份)	豆腐 (1塊) + 肉絲 (70克)	
蔬菜類 (0.5份)	胡蘿蔔/甜菜根/高麗菜 (100克)	菠菜/地瓜葉/高麗菜 (100克)
水果類 (2份)	木瓜 (1/4顆)	香蕉 (1條)
油脂類 (0.5份)	苦茶油 (1/4湯匙)	

PS.打出來會有兩大碗，不用加鹽或任何調味料，湯匙（塑膠白湯匙）。

- 一、主食類：白米飯、五穀飯、毛豆、南瓜、馬鈴薯、地瓜(易脹氣)
- 二、蛋白質：豆腐、雞蛋(蒸蛋)、牛肉、雞肉、豬肉
- 三、蔬菜類：胡蘿蔔、甜菜根、青花菜、高麗菜、各色葉菜...
- 四、水果類：香蕉、木瓜、鳳梨、蘋果、梨子（硬水果要燙過）
- 五、油脂類：苦茶油、葵花子油、橄欖油、菜籽油

前置步驟：

- 調理機用熱水消毒瀝乾備用，根莖類洗淨去皮切小塊，豆腐切丁裝碗（雞蛋加水打散裝碗），全部進電鍋蒸熟，葉菜洗淨燙熟、肉片燙熟切絲、甜菜根洗淨去皮加薑燙熟備用。
- 將全部食材放入食物調理機攪打（可用溫開水或嬰兒米粉調濃度）。最後加入新鮮水果（去皮、去籽）攪打即可裝碗供食。

作法有三種：

- 一早就全部打成泥，用保鮮盒分三份，用餐前微波加熱至微溫。

2. 早上打早、午兩餐的份量，晚餐再攪打晚餐的。
3. 隨餐將食材煮熟後攪打成泥（看當天家裡買什麼菜）。

備註：

1. 寶寶約六個月過後就可以開始準備副食品了。
2. 先單項給，由主食類開始，再來是蔬菜類、水果類（不給果汁，給果泥），最後是豆腐、蒸蛋，每次吃一～兩湯匙，不需強迫寶寶吃，可在母乳餵一半時給個一兩口，再觀察一天有沒有過敏的現象。