

## 【健康營養補給站】寶寶創意副食品製作



母乳是寶寶最好的營養來源，提供寶寶生長發育所需的營養素，同時，母乳中也含有豐富的免疫球蛋白，可以提升寶寶的免疫力。但是，隨著寶寶逐漸長大，需要更多的營養素來幫助後續的發育與成長，這時候就需要逐漸加入副食品，以提供足夠的營養及訓練寶寶吞嚥和咀嚼的能力。

什麼時候要開始添加副食品？又該如何製備呢？這次就要來跟大家分享不同成長階段的寶寶副食品的製作。

### 4-6 個月：

根據國內兒科醫學會的建議，寶寶大約 4-6 個月大就可以開始接觸母乳或配方奶以外的食物，除了幫寶寶補充額外的營養，也可以訓練寶寶使用餐具進食。這個階段以流質和泥狀的食物為主，副食品的添加要循序漸進，每次嘗試一種新的食物，份量從 1 茶匙開始，之後可以每天慢慢增加餵食量，餵食 3-5 天之後再接著嘗試新的食物，這段期間也要注意寶寶排便和皮膚的狀況，觀察有沒有過敏反應的發生。剛開始可以讓寶寶嘗試米精、濾渣的蔬菜汁或加水 1:1 稀釋的濾渣果汁，之後再逐漸加入泥狀食物，用磨泥器將水果磨成泥狀，或是將蔬菜剁碎製成菜泥給寶寶吃。這邊要特別提醒爸爸媽媽，這個階段的寶寶因為腸道和免疫系統還沒發育完全，所以還不適合餵食肉類、魚、雞蛋這些高蛋白的食物。

### 7-9 個月：

7-9 個月大的寶寶可以開始做出咀嚼的動作，副食品以半流質的食物為主。這個階段寶寶體內鐵的貯存量

開始不足，可以多選擇富含鐵質的食材來製作副食品，例如：牛肉、豬肉、肝臟、蛋黃、紅莧菜等等；另外，多補充富含維生素 C 的水果，也可以幫助鐵質的吸收，像是木瓜、軟芭樂和柳丁這些軟質的水果，可以剝碎或切細丁給寶寶作補充。

### 10-12 個月：

等寶寶 10-12 個月大的時候，就可以讓寶寶練習自己用餐具吃東西囉！這個階段的副食品以稍微需要咀嚼的固體食物為主，像是蘋果片、玉米筍、小黃瓜等等，也可以將食物做成入口大小的「finger food」(東西適口大小，可用手直接拿來吃)，方便寶寶進食。

這次要為大家示範適合 10-12 個月大的寶寶吃的副食品：珍珠肉丸子和南瓜濃湯。

### 【寶寶版～珍珠肉丸子】

#### 食材(6 人份)

白米 90 公克、豬絞肉 200 公克、馬鈴薯 60 公克、香菇 20 公克、紅蘿蔔 30 公克、荸薺 40 公克

#### 作法：

1. 白米洗淨後浸泡 1 小時，瀝乾備用。
2. 馬鈴薯切薄片，蒸熟備用。
3. 紅蘿蔔、香菇、荸薺洗淨後，切小丁備用。
4. 將蒸熟的馬鈴薯和絞肉拌勻，而後依序加入紅蘿蔔、香菇、荸薺小丁拌勻。
5. 取適量的絞肉搓成球形，再沾上白米。
6. 將沾上白米的丸子置於盤上蒸熟。

#### 特色 1：

一般的珍珠肉丸子是使用糯米，但是糯米比較不好消化而且容易脹氣，所以寶寶版的珍珠肉丸子就改成使用白米來代替。

#### 特色 2：

馬鈴薯可以讓丸子吃起來比較軟，而荸薺則可以讓肉丸子有一點脆脆的口感，訓練寶寶的咀嚼能力。

#### 營養成分 (6 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
135	8	5	15	2

### 【寶寶版～南瓜濃湯】

#### 食材(2 人份)

- 南瓜 300 公克、馬鈴薯 200 公克、洋蔥 60 公克、洋菇 60 公克、沙拉油 1 大匙

#### 作法：

1. 先將南瓜去籽，馬鈴薯去皮，放入電鍋蒸熟。
2. 洋蔥切小丁、洋菇切片備用。
3. 將蒸熟的南瓜與馬鈴薯各取一半切成大丁狀備用。
4. 將剩下的南瓜與馬鈴薯放入果汁機中，加 300 c.c.的水打成濃湯狀。
5. 起油鍋，先將洋蔥、洋菇炒軟。
6. 而後倒入剛剛打好的濃湯與切成大丁的馬鈴薯及南瓜。
7. 濃湯煮滾後就完成了。

#### 特色：

食材不用全部打成流質，留一些丁狀的食材可以增加濃湯的口感，同時也可以讓寶寶練習咀嚼。

#### 營養成分 (2 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
87	3	3	13	2