

## 【健康營養補給站】

### 「一手掌握」 寶寶副食品



還在為了嬰兒副食品可以吃什麼而煩惱嗎？

嬰兒在 6 個月大後開始接觸副食品，會建議先從泥狀食物、鹹粥等開始嘗試，而到了再大一點 10-12 個月時，就可以開始接觸一些較軟的固體食物。在這個階段可以藉由準備一些適合小朋友自己抓取的手指食物，讓他們慢慢學習自己進食並同時探索各種不同的食物種類，但並不是所有食物都適合這階段的小朋友。

首先，食物的大小及軟硬度是需要特別注意的，會建議以小朋友的拳頭大小作為基準，與拳頭等長的食物會是最適合小朋友抓取的大小，軟硬度方面也不可太硬，堅果類像是核桃、開心果或是含有顆粒的花生醬及質地較硬無法煮軟的蔬菜等都要避免，以免小朋友咀嚼困難或者弄傷口腔。

另外，也要注意可能造成進食中噎到的食物，如整顆的水果像是葡萄或小番茄等，以免小朋友發生意外。而太燙或是剛蒸煮起來的食物也不宜直接給小朋友食用。在食物的製備上更要以無調味的天然食物尤佳。今天為大家帶來的示範料理是適合提供給 10-12 個月大嬰兒的手指食物-蔬菜牛肉丸及香蕉燕麥餅。

## 蔬菜牛肉丸

### 蔬菜牛肉丸(2 人份)主材料：

橄欖油 1t、黑芝麻粒 3 公克、胡蘿蔔碎末 10 公克、芹菜碎末 10 公克、牛細絞肉 100 公克

## 製作步驟：

1. 將牛細絞肉、芹菜碎末、胡蘿蔔碎末、黑芝麻粒及橄欖油放入鍋中
2. 使用雙手將食材拌均勻並於手掌間拍打成團
3. 取適量的肉團搓出直徑約 4 公分大的圓球
4. 放入預熱好的烤箱 140°C 烤 15 分鐘

## 營養成分(1 人份)

品項	蔬菜牛肉丸
----	-------

熱量(大卡)	127
--------	-----

碳水化合物(公克)	0.5
-----------	-----

蛋白質(公克) 10.1

脂質(公克) 9.1

## 香蕉燕麥餅

### 香蕉燕麥餅(2 人份)主材料：

香蕉 100 公克、配方奶 70 毫升、燕麥片 50 公克

### 製作步驟：

1. 將香蕉、燕麥片、及配方奶放入果汁機
2. 將食材攪打至泥狀

3. 準備不沾鍋，取一湯匙泥狀入鍋，以小火煎至雙面焦黃即可

## 營養成分(1 人份)

品項	香蕉燕麥餅
熱量(大卡)	152
碳水化合物(公克)	32
蛋白質(公克)	3
脂質(公克)	1.3

## 結語

今天為大家帶來的示範料理是兩道 10-12 個月大的小朋友可

以嘗試食用的手指食物。牛肉丸中的牛肉為優質蛋白質來源，芝麻內含有植物性來源的多元不飽和脂肪酸 $\alpha$ -亞麻油酸，且兩者皆富含鐵質，能提供此時期小朋友的生長發育及腦部發展。香蕉燕麥中，甜甜的香蕉讓我們不用再添加額外的糖，燕麥中的膳食纖維也能幫助開始接觸副食品的小朋友免於便秘的困擾，兩道菜餚的質地及大小也非常適合咀嚼及抓取，歡迎新手爸媽們與小朋友一起試試看，希望大家喜歡今天的料理。

營養室營養師 王佳瑋