

【健康營養補給站】 寶寶蔬菜米棒

營養室營養師 王保元



前言

您家中的寶寶開始嘗試副食品了嗎？台灣兒科醫學會建議 4-6 個月後可以開始嘗試，而且研究發現 1 歲以前吃過易致敏的食物種類越多，如：雞蛋白、海鮮、核果等，被檢查出來過敏體質的機會越低，並且建議副食品每次只添加一種新食物，由少量開始，逐漸增加。

今天要教大家的手指食物-蔬菜米棒適合 6-8 個月以上的寶寶，透過方便抓握的造型，同時鍛鍊手指力量與手眼協調能

力，讓寶寶自主進食，增加用餐樂趣。現在就來教大家運用家中的白飯、雞蛋白與菠菜來製作出漂亮又天然的寶寶米棒。

食材(30 條)

白飯 90 g、煮熟菠菜葉 10 g、蛋白 40 g、冷開水 60 g

製作步驟

1. 將白飯、煮熟菠菜葉與冷開水放入容器中，以食物調理棒用高速攪打成均質的泥狀倒出備用。
2. 在乾燥無油的盆中加入蛋白，以中速打發至挺立狀態。
3. 取 1/3 的蛋白霜與米糊混勻，再將米糊與剩餘的蛋白霜以"切拌"方式混合均勻。
4. 準備 1 cm 圓形擠花嘴放入擠花袋中，將裝好花嘴的擠花袋撐開後，把米糊填充進去。

5. 在烤盤中擠出寬 1 cm、長 5 cm 棒狀，約可製作出 30 條蔬菜米棒。
6. 用 120°C 烘烤，時間 90-100 分鐘。在完全烘乾後才可以打開烤箱，避免塌陷。
7. 放涼後即完成，並放入密閉容器中保存以維持乾燥，建議於一週內食用完畢。

營養成分(5 條)

熱量(大卡)	33
碳水化合物(公克)	5.7
蛋白質(公克)	1.6
脂肪(公克)	0.4

結語

根據 2011 年台灣嬰幼兒體位與營養狀況調查，葉酸、鐵、鋅和鎂平均攝取量有不足的情形，這次使用富含葉酸和鎂的菠菜取代人工色素，也可以替換成紅蘿蔔讓米餅增添不同顏色。利用蛋白霜混拌進米糊當中增添蓬鬆度，這邊也提醒大家開始嘗試時，建議每天最多讓寶寶吃 5 條蔬菜米棒，少量嘗試、循序漸進的接觸蛋白！這次的蔬菜米棒，製作成長條的形狀，讓寶寶在吃點心的同時訓練手指抓握能力，也透過自主進食的過程訓練手眼協調，期待大家一起做做看！