

## 自製副食品

### 器材

果汁機 / 調理機  
磨泥器  
小型玻璃保鮮盒



不需另外購買許多廚房設備，只要有以上三種器具，就能製作出許多美味的副食品了。

### 副食品保存方法

冰箱內藏有許多細菌，為了預防細菌感染，冷藏的嬰兒食品大約保存兩天（48小時）就應淘汰。

### 過敏症狀

黃豆、堅果種子、柑橘類、蛋、牛奶是常見的過敏源。

若出現關節、嘴巴周圍或肛門紅疹、脹氣，非感冒引起的流鼻水等症狀，請立即停止餵食可疑的食物。等待症狀都消失後（大約3~5天），再重新給予嘗試。



佛教慈濟醫療財團法人  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

### 小兒營養遇到困難嗎？

花蓮慈院媽媽教室

03-8561825 轉 3386

大林慈院哺乳諮詢專線

05-2655870

台北慈院親子教室

02-66289779 轉 2540

台中慈院產房護理

04-36060666 轉 4607, 4631

### 相關素食書籍

#### 1. 《素食寶寶副食品營養全書》

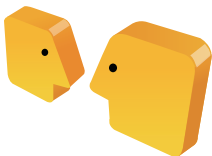
出版社：新手父母

作者：楊忠偉、陳開湧、楊惠貞、林志哲

#### 2. First Steps Nutrition Trust 2015

（英文 PDF 檔案、適合 5 歲以下純素寶寶）

<http://www.firststepsnutrition.org/about-us.html>



作者：楊忠偉 營養師

審核：陳婷鈺 營養師

更新日期：2016.1.27

守護生命·守護健康·守護愛  
<http://www.tzuchi.com.tw>

## 蔬食寶寶營養 4~6個月

我想嚐嚐食物的味道



佛教慈濟醫療財團法人  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

## 我準備好要吃副食品了

- 1.我會用眼神讓你知道「你的食物看起來怎麼比較好吃！」
- 2.我會伸手抓你的食物。
- 3.我的身體不再軟趴趴的，我可以有力氣的控制頭部。扶我一下，還可以坐直呢。
- 4.先餵我喝ㄋㄟㄋㄟ，再讓我嚐嚐一口副食品。
- 5.好吃的副食品放進我的嘴巴～不會再被我吐出來了！
- 6.但如果我把食物吐出來，請不要強迫我吃喔。或許再過幾個禮拜，我才能體悟它的美味。
- 7.請不要在我的副食品加任何鹽、糖、五辛、調味料，我的小小腎臟會受不了呢。



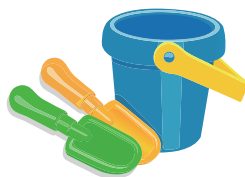
## 重點營養素

現在這個階段，母乳還是我最主要的營養與熱量來源，牛奶與豆漿不能滿足我的營養需求。一天吃1~2次的副食品，一次一湯匙就夠了。

**蛋白質** 要足夠，可以多吃豆腐、豆漿、毛豆泥，但是最主要的來源還是母乳喔！

**鐵質** 在我六個月左右就會開始缺乏，請用含鐵的米麥精或（紅）莧菜泥、毛豆泥等幫我補充。吃完後，再吃一點水果泥，補充一點維他命C，可以幫助鐵的吸收喔！

**維他命D** 的來源是陽光，請多多帶我到戶外走走，一天曬大約10~15分鐘，讓骨骼健壯。



**鈣質** 是骨骼與牙齒發育不可或缺的營養素～建議用海苔、海藻類、豆製品、深綠色蔬菜、黑芝麻來做副食品。

**維他命B12** 有造血功能，植物性的食物與奶蛋的B12含量不高，建議額外補充或延長哺乳。

## 食譜

### 米麥精

材料：即沖米糊與麥精



沖泡式米粉或麥粉 1 大匙，熱開水 2 大匙

作法：將米麥粉與熱開水調勻即可，濃度可自行斟酌。

### 地瓜 / 南瓜 / 馬鈴薯泥

材料：南瓜（或地瓜、馬鈴薯）100 克、切塊約 1 杯量。

作法

1. 將南瓜、地瓜或馬鈴薯削去外皮、切塊、蒸熟。
2. 用濾網或壓泥器壓成泥狀。
3. 分裝好後、移入冰箱冷凍。



記得每一樣食物都要加熱過後才能給我吃喔！例如：香蕉用電鍋蒸過後再打成泥。一次只能給我單一類的食物，方便區分過敏源。