



嬰兒添加副食品 要從極少量開始！ 鄭佩玲

嬰兒在生長期間，由於補充營養方面的不足，以及適應成人餐飲習慣的要求，而必需逐漸添加副食品。

至於該如何添加，又怎樣製作呢？

先來談談添加副食品要注意的原則：

1. 每次只能添加 1 種新食物：

在嬰兒熟悉這項新食物後再給另外它種食物。

每種新食物的添加，對於嬰兒的腸胃來說，都是一種新嚐試，在添加後要仔細觀察嬰兒的消化、吸收情形。假如嬰兒無法適應新食物，那麼就會產生腸胃不適，或者腹瀉的情形。

每次只添加一種新食物，以免

有不適情形發生時，不能判斷是何種所引起。

2. 任何新食物都要從極少量開始：

最好從 1 茶匙或者更少量開始（1 茶匙大約是 5 c. c.）。

嬰兒的食量絕對不能以大人的眼光來衡量，有的媽媽認為小孩子吃奶，一次可以吃到 200c. c.，那麼給他 40c. c. 應該是算少量吧！其實不然，仍舊可能引起嬰兒腹瀉。

3. 由濃度低、質地薄的型態開始：

先從流體開始，慢慢再變成固體，譬如剛開始給完全的流體，和牛奶的型態相同，只不過味道不同罷了。然後，再進入泥狀的食物，嬰兒到了 3 個月大，唾液分泌增多，才具有吞嚥的能力。

6 個月之後，牙齒慢慢長出，漸漸具有咀嚼能力，這時可以給半流體狀的軟性食物，但食物仍要煮得爛、嫩，才易消化。

4. 除非嬰兒自己願意，不要強迫他吃太多：



民雄鄉家政班負責人造花製造(尤春安)

李登輝促請農村婦女 留在農村做賢內助 為農業大軍做後盾

有的媽媽認為自己辛辛苦苦做的食物，一定要小孩全吃下去不可，却不知反而導致嬰兒的反感，甚至造成拒食的現象，那豈非得不償失？

5. 誘導嬰兒不偏食：

若嬰兒對某樣食物有強烈的厭惡感，媽媽試了幾次後，他還是不喜歡，那麼不妨停止餵他那種食物，等過了1、2個星期再試着餵餵看，假如嬰兒還是拒食，可以用相似的食物來取代，或者加入其它的食物，改變原有的味道。

6. 不濫用調味料：

添加的副食品只能用少許的鹽調味，其它的調味料一律避免使用。對加鹽和未加鹽的食物，嬰兒接受的程度一樣。而一般媽媽在副食品中加很多鹽的現象，是以大人的味覺反應當標準。嬰兒期攝取大量的鹽，容易導致日後成年時的高血壓。

7. 固體食物取代泥狀食物：

當嬰兒8、9個月大，可以開始咀嚼時，可逐漸使用剉碎的食物代替泥狀的食物。

到了1歲以後，就可以跟大人一樣吃固體軟質食物。

8. 食物多變化：

給嬰兒的食物要注意到多變化，嬰兒也像大人一樣，對於同樣的食物會感到厭倦，尤其是蔬菜類和主食類。

有些媽媽本身不喜歡某種食物，便很主觀地認為他的孩子也不喜歡。以營養的觀點來看，這是不對的，容易造成日後偏食的習慣。最好改變自己的成見，使你的小孩獲得各種食物的營養。

至於餵食器具的使用，不妨採取小一點的湯匙，淺凹型的咖啡匙最適合。餵時將食物放在舌頭的中間部份，嬰兒較易吞嚥。

台灣省政府主席李登輝最近在省議會答詢時，特別促請農村少女要留在農村，當農業建設大軍的後盾和賢內助。

李主席說，農村少年不願留在農村的原因之一，是農村少女流往都市，留在農村的少年找不到結婚對象，其他因素則為農業所得偏低，居住環境較差。

他說，省府建立8萬農業建設大軍的目的，在協助農民提高所得，改善生活環境，將來農村將會建設成比都市更具發展潛力的“美麗家園”。

李主席說，省府已決定在年底選拔表揚十大傑出農家婦女。



美麗的少女(林博誠)