



乳婦要多吃蛋白質食物！

林妙娟

乳婦飲食設計

乳婦的飲食目的：

1. 維持乳婦本身的健康。
2. 補充分娩時失去的體力。
3. 供給良質的乳汁。
4. 供給足量的乳汁。

因此，設計飲食時，需要考慮上述的目的。建議多喝牛奶及食用良質蛋白質食物來源。

一天的餐點食譜實例

①早餐：牛奶1杯，三明治（奶油1茶匙，火腿 $\frac{1}{2}$ 兩，蛋 $\frac{1}{2}$ 個，小黃瓜1 $\frac{1}{2}$ 兩），香蕉半根（1小根）

②早點：蛋糕半塊。

③午餐：韭菜花炒肉絲（韭菜花2兩，胡蘿蔔1兩，瘦肉1兩，油1茶匙），紅燒豆腐（豆腐 $\frac{1}{2}$ 塊，

油1茶匙，乾飯1碗。

④午點：餛飩湯（餛飩皮14張，餃肉1兩加肥肉油1茶匙）。菠菜蛋花湯（菠菜 $\frac{1}{2}$ 兩，蛋 $\frac{1}{2}$ 個）。

⑤晚餐：豆瓣魚（魚1兩，油1茶匙），青椒炒牛肉（青椒2兩，牛肉 $\frac{1}{2}$ 兩），苦瓜湯（清湯1碗，苦瓜1兩），飯1碗，鳳梨1片。

⑥晚點：牛奶1杯，麵包1塊。

防止誤吞異物

• 食物中儘量不含有小骨頭。
給小孩、老人、殘疾者吃水果，要先把果核去掉。

• 主婦們在烹調食物時，要把穀壳、蛋壳、木屑等仔細挑掉。

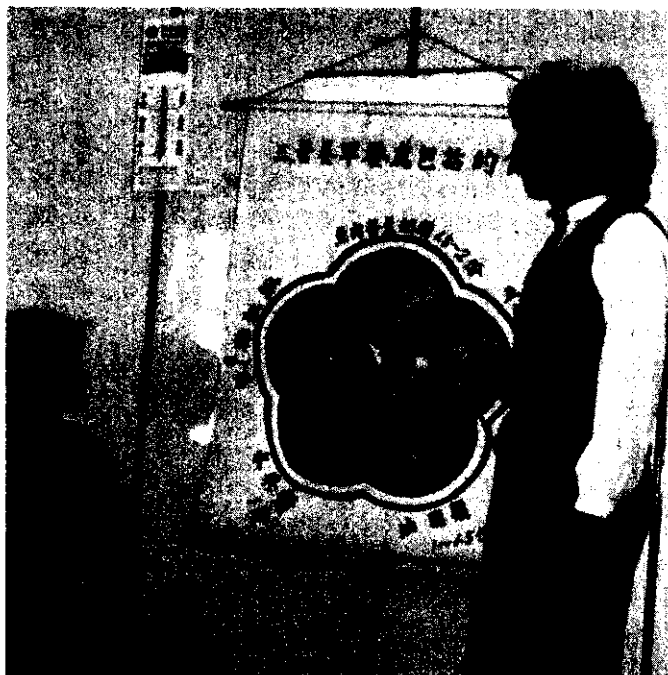
• 盛裝食物的器皿螺絲要上緊，玩具的零件要牢固。

• 指導孩子不要咬鉛筆、草梗，不要把體積小的東西放在嘴裏。

• 三歲以下的小孩不要給他吃花生之類食物。

• 地板上切莫遺置別針、鈕扣、小奶嘴、小飾物。

• 定期看牙科醫生，並隨時注意取下假牙以免危險。（夏榆）



家政班員方法示範(玉仙)