



嬰兒添加副食品

少量開始·要有變化

張佩玲

副食品的添加有下列原則：

(1)每次只能添加一種新食物，在嬰兒熟悉這項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，都是一種新的嚐試，在添加後要仔細觀察嬰兒的消化、吸收情形。

若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。每次只能添加一種新食物，以免有不適情形發生時，不能判斷是何食物所引起的。

(2)任何新食物給予都要從非常少量開始，最好從1茶匙或者更少量開始（1茶匙是5CC）。

嬰兒的食物絕對不能以大人的眼光來衡量，有的媽媽認為嬰兒一次可以吃一、兩百CC的奶，那麼給他50CC應該算是少量呢！其實不然！可能會引起嬰兒腸胃不適。

(3)添加新食物之初，要由濃度低、



質地薄的型態開始，慢慢地向固體的質地邁進，譬如剛開始給完全的流體，其和牛奶的質地類似，只不過味道不同罷了，再進入泥狀的食物。

嬰兒到了三個月大，唾液分泌增加，具有吞嚥的能力。六個月後，牙齒慢慢長出，漸漸具有咀嚼能力，此時可以給半流體狀的軟性食物，但食物仍要煮得爛、嫩且易消化吸收。

(4)除非嬰兒自己願意，否則不要勉強他吃太多的量。有的媽媽覺得

自己辛辛苦苦做的食物，非要小孩子全吃下去不可，而導致嬰兒的反感，有時會有拒食的現象，那豈不得不償失。

(5)若嬰兒對某種食物有強烈的厭惡感，媽媽試了幾次後，他仍不喜歡，那麼你不妨停止餵他此種食物，等過了一、兩個星期後再試試看，假如嬰兒還是拒食，可以用其它相似的食物來取代，或者加入其它的食物，改變原有的味道。

(6)添加的副食品只能用少許的鹽調

選擇香皂

市面上的洗浴香皂有數十種，選購時常予人眼花撩亂的感覺，選購時必須注意的要點：

• 鹼度過大的香皂，會過度去除皮脂，引起皮膚乾燥，應避免購買。

• 應選擇質地細膩，看起來有光澤的香皂。

• 品質愈好的香皂，應該愈容易洗清，洗後不應有油膩不適的感覺。

• 含有冷霜或羊脂類的香皂，有護膚的作用。



幸福·快樂(小鳳)

味，其它的調味料一律避免使用。

加了鹽和未加鹽的食物，對於嬰兒而言，其接受的程度一樣。一般媽媽會加許多鹽於副食品中，這是以大人的味覺反應當標準。嬰兒期攝取大量的鹽份容易導致日後成年的高血壓。

(7)當嬰兒可以開始咀嚼時，可逐漸使用剝碎的食物代替泥狀的食品，這個階段大約在八、九個月大的時候，慢慢地到了一歲以後，就可以跟大人一樣吃固體軟質食

物了。

(8)嬰兒有時對某種食物確實不喜歡時，可以變換方式或調味一下，加入其它的食物混合均勻，可能就被嬰兒接受，譬如蔬菜做成湯汁，加入一些牛奶，直到嬰兒習慣蔬菜的風味。

(9)給嬰兒的食物要注意到多變化，嬰兒也像大人一樣，對於同樣的食物也會感到厭倦，尤其是蔬菜類和主食類。當然添加時要先考慮到前面的原則。

(10)有些媽媽本身不喜歡的食物，便很主觀地認為小孩子也不喜歡，以營養的觀點來看，這是不對的，且易養成日後偏食的習慣。最好要放棄自己的成見，使您的小孩有機會獲得各種食物的營養。

(11)至於餵食使用的器皿，不妨採用小一點的湯匙，以淺凹型的咖啡匙最適合。餵食時將食物放於舌頭的中間部位，以便於吞嚥。

(12)注意小孩體重的增加是否符合小兒科醫師的要求。



表演(安麗)

突破性矮脚晚生檳榔新品系

種苗供應

採收期集中在農曆元月到四月，每分地可種300顆，每顆收成達壹仟元經濟價值極高！！

歡迎各地農友於農曆元月~4月盛產期間前來參觀田樹。

神農種苗園

園主 謝文裕



北港鎮七星里神農路16號(七星組) 電話(048)870007