

其它的維生素與礦物質，可以直接加入牛奶或開水中，用湯匙餵食或者將奶嘴的洞鑽大，用奶嘴亦可。

芋頭或洋芋蒸熟後搗成泥狀，再加些牛奶或肉湯，也易為嬰兒所接受。

一般嬰兒到了七個月大時，可以給碎肉青菜粥，這其中可隨嬰兒喜好做多種的變化，且配合嬰兒的食慾適時調整。

在調味方面，媽媽絕對不要以成人的口味來衡量，烹調時只要加入少量的鹽即可，以免日後口味變重，非很鹹不吃。

有些媽媽常以糖水或蜂蜜水代替開水給嬰兒飲用，這是錯誤的觀念，易造成日後的蛀牙、齲齒和小孩子的肥胖，而對於甜食、零食的喜好，也在這個時候逐漸養成。嚴重的後果，可能導致三餐多舛誤，產生營養攝取不均衡的現象。豈可不謹慎！

最後要強調的一點，有的媽媽或許會問，市面上有許多的嬰兒食品和我自己製作的有何不同？其實你只要在菜市場挑選新鮮的食物，製作過程務求清潔，最主要的是你要有足夠的時間和耐心去製作，效果和選擇市售的嬰兒食品相同。

若您是職業婦女，時間不充裕，那麼你可選用市售的嬰兒食品，只要是檢驗合格的均可安心使用，但購買時要注意罐上標明的有效日期，以及有否膨脹的現象。

市售的嬰兒食品，開罐即可食用，若非一次吃完，剩餘的要冷藏以確保安全。

目前有些媽媽還是會忽略嬰兒的營養，根本沒有另外準備副食品，只是將成人食物放於口內嚼爛，再給嬰兒食用，或者等不及食物放涼，用這種方法將溫度降低，這時，嬰兒對於大人的傳染性疾病全盤接收，這是極不衛生的做法。



省政府主席邱創煥致詞

核心農民集團結婚



攝影/阿丰

◀ 黃少華與黃少華的合影

▼ 新娘代表致詞中



▲ 虔誠的祈禱

◀ 新郎新娘交換信物