

# 如何節省幼兒奶粉？

/ 潘秋鶯

根據統計結果，幼兒從出生到3歲間的奶粉費用約須57,285.4元。(0~1歲以S牌奶粉計，每磅160元，1~3歲以K牌奶粉計，每磅85元)。但是，幼兒喝奶的方式以喝喝停停者居多，甚少一次喝完，許多父母爲了顧及幼兒的胃腸安全，只有將喝不完的牛奶倒掉，以每次倒掉1/3計算，值20,000元。

● 您會將喝不完的鮮奶倒掉嗎？

發酵是一般奶品不宜飲用的主因。奶品在常溫下(20°C~25°C)最易產生發酵，高或低溫均有抑制發酵產生的效果。所以，您只要將



喝不完的鮮奶放入冰箱中保存，至少可保鮮5~6天。

● 幼兒喝不完的牛奶一定要倒掉嗎？

倒掉的原因當然是怕發酵，是最簡便而安全的處理方式，但合乎經濟效益嗎？

幼兒喝不完的牛奶(食用溫度約38°C~42°C)如能繼續保溫，不使其發酵，待會兒還是可以衛生安全地供給幼兒所須的營養。

所以，只要您能方便的而確實地將幼兒喝不完的牛奶保溫，當然沒有浪費的必要。

● 傳統的節省方法

記憶中母親的方法是將奶瓶放入有熱開水的杯子中保溫，約10~30分鐘後再取出給幼兒喝。

此法的缺失有二：

(一)保溫時間不長，且溫度不易控制。

(二)杯乘熱水，或有打翻燙傷之危險。 ❀

習慣，因自己不喜歡吃某些食物，便很主觀地認爲她的小寶寶也不喜歡。

以營養學的觀點來看，這是不對的，所以媽媽在餵食嬰兒吃副食品時，應該放棄自己的成見，使小孩能獲得均衡的營養。

除此之外，也要注意給嬰兒吃的副食品，要講究多

變化，因爲嬰兒同大人一樣，對同樣的食物，吃久了也會厭倦的。

但是，假使嬰兒對某種新的副食品有強烈的排斥感，試餵幾次之後，他都不肯吃，這時，不妨稍停一、二個星期後再餵食。若仍拒食，可以加入其他的食物調味，如蔬菜汁加入一些牛奶等

，假如寶寶還是不吃的話，乾脆以其他的食物代替，不要強迫進食，以免他對所有的副食品都產生畏懼感。

依據上述的原則及方式，爲嬰兒添加副食品，相信定能養育出健康又快樂的小寶寶。 ❀