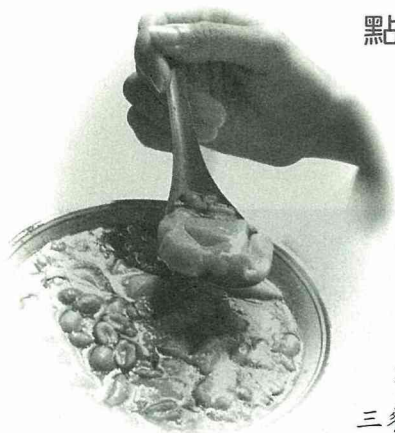


孕育健康聰明寶寶的 營養小點心

文／詹惠婷 營養師

您是每天只管寶寶三餐有吃就好的糊塗媽媽，還是會額外費心張羅寶寶點心的優秀媽咪呢？其實幫寶寶選擇點心是有學問的，不但要吃的飽、吃得好，還要吃得營養，這可得花點巧思呢！



豆花與花生提供寶寶蛋白質與鈣的營養

點心的重要性

幼兒的成長速度相當快，需要營養素的很多，而且因為活動量很大，更須注意熱量補充。但是因為幼兒的消化系統發育尚未完全，胃容量小，所以三餐之外可供給1~2次點心，以補充熱量及各種營養素。

幼兒點心之供給原則

幼兒所需營養素應平均分配於三餐，點心則是用來補充營養素及熱量之不足的，所以若寶寶的正餐吃得很好，則點心的量可以較少，但是若寶寶的正餐吃得不多，則點心就非常重要。點心給予的時機，於飯前2小時供給為最佳，也就是上午10點及下午3、4點左右。點心的量須以不影響正常食慾為原則。

點心的選擇

幼兒已經開始對食物有喜惡之分，點心種類的選擇須小心，不宜太順從寶寶的要求，以免養成偏食的壞習慣。選擇點心材料時，食物之量與質必須並重。理想的點心必須提供豐富營養素，而非空熱量的食物。而

且點心是用於補充正餐之不足，因此在選擇食材時，不妨著重於正餐攝取不足的食物。

理想的點心及食材

高蛋白點心

- 蛋：幼兒一天可吃1個，可供給蛋白質、鐵質、維生素B群。例如蒸蛋、雞蛋布丁等。
- 肉、魚類：供給蛋白質、維生素B群。例如珍珠丸子、迷你烤肉串、鍋貼、水餃。
- 豆製品：亦可供給蛋白質、維生素B群。例如豆腐、豆漿、各式豆花。

高鈣質點心

- 奶類：幼兒一天至少需要2杯，可供給蛋白質、鈣質、維生素B2。若選購鮮奶要注意保存期限，不論是沖泡的配方奶或鮮奶，在室溫下都不能放置過久。不喜歡喝牛奶的寶寶，可以變化的點心有各式自製果汁加牛奶、牛奶做的濃湯、冰淇淋、優酪乳等。
- 其他高鈣食材：帶骨小魚、蝦米、紫菜、黑芝麻等，也是豐富的鈣質來源，可以做的點心有銀魚莧菜粥、紫菜手捲、芝麻糊等。

高纖、高維生素C點心

- 可選用各種季節性蔬果，維生素A、C及鐵質含量以深綠色及深黃紅色蔬菜較淺色蔬菜高，一天至少應給予寶寶1份（100公克）。適合的點心例如香蕉聖代、自製果凍、水果或蔬菜沙拉、銀耳湯、蔬菜濃湯等。

高鐵質點心

- 肝臟、紅肉類、豬血等，不但供給蛋白質、各種礦物質及維生素，更是優良的鐵質來源。煮成湯品或粥品都很適合。

高IQ點心

- 影響大腦成長的營養素包括蛋白質、維生素（如維生素B1及B12）、脂肪酸（如DHA）、礦物質（除鈣、鐵外尚有鋅、鎂）。
- 高DHA之食材：深海魚類含有豐富的DHA，適合的點心有鮭魚三明治、鮭魚沙拉等。
- 高鋅及鎂之食材：富含鋅的食物除了肝臟、高蛋白食物外，還有牡蠣、豆類、花生、核桃仁等。富含鎂的食物則有豆子、核桃、全穀類、綠葉蔬菜等。可以變化的點心有蚵仔煎、全麥花生醬土司。

增強免疫力的點心

- 影響免疫力的維生素及礦物質，包括維生素A、C、E及β-胡蘿蔔素、礦物質除鋅、鐵外尚有硒。
- 高維生素A及β-胡蘿蔔素之食材：富含維生素A的食物有肝臟、蛋、奶類、深綠色蔬菜。高β-胡蘿蔔素之食材有深綠色蔬菜及深黃色水果，如番茄、芒果、地瓜、胡蘿蔔。適合的點心有芒果汁、烤地瓜。
- 高維生素E之食材：小麥胚芽、植物性奶油、堅果類、綠葉蔬菜均富含維生素E。可以變化的點心有胚芽米飯糰、奶油白菜。
- 高硒之食材：富含維生素A的食物有肝臟、紅肉類、魚類、甲殼類、蛋、穀類。可以製作的點心有蝦仁羹、蛤蜊絲瓜麵線湯。

不理想的點心

過多油脂、糖、鹽的食物，如薯條洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅

乾、汽水、可樂等。寶寶若常吃甜食，易導致蛀牙、食欲不振或其他疾病。

幼兒點心調配注意事項

選擇新鮮、良質、可口、易消化、經濟的食物來製作點心是最理想的。同時為了促進寶寶的食慾，要善用食物搭配顏色，一般而言暖色系的食物比較能夠引起寶寶的食慾，如橙色、紅色、淺綠色、棕色等。食物的形狀也要經常有變化。此外口味不宜太濃，避免刺激性食品食物本身的味道不宜太重，如有腥味、辛辣等具刺激性的食品都應避免，調味品亦不宜添加太多。食譜要多多變化，以免寶寶常常吃到相同的點心而反感抗拒。

寶寶較不喜歡的點心，可先減少供應量及次數，等寶寶適應後，再逐漸增加量及出現的頻率。要注意寶寶的嗜好及食慾，勿強迫進食。讓寶寶自己學習使用匙、筷吃，可以提高寶寶吃點心的興趣，所以食物要製作成容易取食的形態。同時食物切塊大小要適中，以恰好放進口中為原則。

看了以上的建議，您是否覺得躍躍欲試，想一展身手試試看這些可口又營養的點心呢？不要遲疑，寶寶的成長只有一次，千萬要把握每個黃金時機，給寶寶最完整的營養，打下最好的基礎，這可是每位聰明媽咪責無旁貸的責任喔！

元月特價書籍

有效期間：92年元月16日至92年2月16日

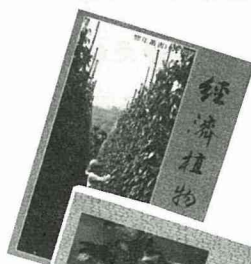
1 米食加工

定價：590元
價待價：470元



2 經濟植物集(一)

定價：380元
價待價：305元



3 經濟植物集(二)

定價：440元
價待價：355元



豐年叢書
內容豐富 實用
敬請讀者訂購 利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300
財團法人豐年社
洽詢電話：
(02) 23628148分機30或31