3 食品安全與貯存方法

嬰兒餵養須知

- 在餵嬰兒時，一定要使用羹匙。將食物放在瓶中會有害。
- 緩慢增加食物種類。每週僅爲嬰兒添加一種新的食物。在嬰兒分別吃過兩種食物後，可以將這兩種食物混合在一起。
- 至於嬰兒喜愛和不喜愛哪些食品，應順其意願。切勿讓您本人對食物的偏好而影響您爲寶寶選擇的食物。
- 與寶寶一起吃飯，並使餵飯時間輕鬆愉快。
- 選擇含有單一成份的嬰兒食物，例如胡蘿蔔或南瓜。

保證食品安全的貯存方法須知

- 把寶寶將要吃的食物用羹匙舀在一隻小碗內。直接用嬰兒食品罐來餵飯會使剩下的食物很快變壞。
- 將嬰兒食品罐的蓋子擰緊，並立即將其放回冰箱內。
- 從嬰兒食品罐中取用食物時，一定要使用乾淨的羹匙。
- 貯存的嬰兒食品應在2至3天內用完，否則應棄置。

Washington State WIC Nutrition Program

由麻省WIC營養計畫編製
根據華盛頓州婦幼營養計畫(Washington State WIC Nutrition Program)而改編

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。
此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。
請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410（TDD/TTY專線：1-800-833-6388）。

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-036 April 2008 Chinese

您如何餵養您的寶寶？

方法簡單，祇需123步……

1 自製嬰兒食品

2 罐裝嬰兒食品

3 食品安全與貯存方法

1 自製嬰兒食品

在家裡自製嬰兒食品。自製嬰兒食品有益於健康、可減少食品開支，並有助於寶寶逐漸習慣於家中的飯食！

自製嬰兒食品所需的用具！

- 一個叉子，或者一個嬰兒食品研磨器或攪拌器。

方法應得當！

- 用熱肥皂水清洗所有用具。沖洗並晾乾。
- 在準備新鮮水果和蔬菜時，應刮除或剝掉果皮，並去除莖柄、果核和果籽。
- 在準備新鮮肉類食品時，應去除骨頭、肉皮和明顯的油脂部份。
- 排去罐頭水果和蔬菜中的水分，並加以沖洗。

烹調，待其變涼，並搗爛……

- 蒸煮食物，使其變軟。
- 讓食物冷卻至室溫程度。
- 在食物中加少量飲用水、母乳或嬰兒配方食品，然後將食物搗爛、碾碎或磨碎，直至食物變得稀軟爲止。

切勿加食糖、蜂蜜、楓糖漿、Karo玉米糖漿、食鹽、胡椒粉、調料、油脂或食用油等。這些添加物毫無必要，而且對嬰兒有害。

2 罐裝嬰兒食品

嬰兒食品分期：

第一分期的食品……

- 僅限單一的蔬菜、水果和嬰兒麥片粥。
- 食物質地應稀軟。
- 用作嬰兒最初食用的固體食物，而且一般在嬰兒6個月時便可開始。
- 可含有水和（或）維他命C。

第二和第三分期的食品……

- 包括水果、蔬菜、麥片粥、肉類和正餐。
- 適用於6至10個月的嬰兒：
  6至8個月：水果、蔬菜、麥片粥
  8至10個月：肉類、正餐、水果、蔬菜、麥片粥
- 食物質地可以更稠一些，並可含有碎片和小碎塊。

許多嬰兒食品中還含有嬰兒並不需要的成份，例如……

- 木薯澱粉、米粉和馬鈴薯粉等添加物，用於使食物變稠，但是對嬰兒營養價值很小。
- 添加在食品中的糖分，例如食糖、玉米糖漿、葡萄糖、麥芽糖和蔗糖等。
- 添加在食品中的鹽分或者鈉。嬰兒喜歡天然風味的食物，因此不必在食物中加鹽。

應查看食品的標籤，以便在購買嬰兒食品時作出明智選擇。