3 食品安全與貯存方法

嬰兒餵養須知

- 在喂嬰兒時，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，並使喂飯時間輕鬆愉快。
- 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喂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。

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team