mada090234 / January 15, 2016 05:38PM

快樂森林托嬰中心：『選對正確副食品 養出好IQ寶寶』

奶粉廣告、嬰幼兒補充品廣告，經常會強調健腦功能，家長對於幼童的健康以及教育問題，向來是相當重視且謹慎挑選，其中，為了使寶寶能夠健康成長副食品的選用更是不能大意。寶寶從出生後一直以母乳或奶粉罪為主食，一直到四個月大的時候，母乳與奶粉已不敷成長發育的需求，因此，家長會陸續添加副食品使寶寶能夠獲得充分的營養，但專業小兒科醫師提醒副食品的選用也是一大技巧。

建議家長可以以循序漸進的方式給予寶寶副食品的數量，而初期建議以液體餵食，依寶寶各別狀況可適時依序加入半固體與固體的副食品，增加寶寶對於副食品攝取的意願。板橋快樂森林托嬰中心專業團隊表示，每位幼童對於副食品的接受度不一，即使初期會出現排斥的現象，家長或照顧者無須氣餒，建議可以嘗試以不同食材繼續嘗試餵食。

初期餵食副食品時建議一次以一樣食材為主，且五穀根莖類的副食品最好以米粉優先嘗試，此外，避免寶寶出現過敏反應，必須要等寶寶七個月大才能給予蛋黃，而全蛋的攝取則是要等寶寶十個月大時方能嘗試。快樂森林托嬰中心專業團隊表示若寶寶已滿周歲餵食方式，也可調整為讓寶寶自行動手吃飯，藉此可訓練寶寶手部的肌肉以及力量控制的發展。

快樂森林托嬰中心專業團隊為了使寶寶能夠擁有均衡的營養，菜單會不定期做更動，食材選用上以有機蔬果為主避免農藥問題影響寶寶成長。鮭魚、鮪魚、鯖魚這類深海魚富有豐富omega-3，提升寶寶大腦發育，增加記憶力提升；糙米、燕麥、薏仁等食材可維持寶寶腦神經細胞正常功能；草莓、藍莓等莓果類水果可以提升學習力；深綠色蔬菜攝取則能夠使寶寶提高免疫力，擁有均衡的營養，使寶寶不但能夠健康成長，也可以擁有聰明的小腦袋瓜。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 副食品攝取
★快樂森林托嬰中心網站：http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml
★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓
★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660