

andresbabyfood / April 28, 2015 11:41AM

[夏季寶寶飲食照護-吳寶食堂](#)

夏季寶寶飲食照護-吳寶食堂

夏天即將來臨，由於天氣逐漸轉熱，有些寶寶會有食慾下降的現象，因為進食量變得比較少，很多家長會擔心寶寶會不會因為吃得少而影響到發育，不過，要讓寶寶能夠提振食慾，吳寶媽林彥君指出，家長在夏天為寶寶準備食物時，只要徹底掌握一些小細節，便能讓寶寶也能夠食慾大開。

對於寶寶有食慾下降的現象，吳寶媽林彥君說明，通常是以下這些原因造成，首先，夏天氣候炎熱，讓寶寶變得容易流汗，使得體內的水分及鹽分快速地流失，造成腸胃活動力減弱，進而導致腸胃內的消化液減少，會讓寶寶的食慾變得不太好。再來，寶寶也會因為飲食不當的關係，包括飲用垃圾食物及冷飲，令飲食安排不當，影響到吃正餐的食慾，也是造成食慾不佳的原因。另外，由於氣溫增高，讓寶寶的活動量開始減少，腸胃的蠕動會比其他季節來得慢，讓食物留在體內的時間延長，食物在體內發酵的過程會變得更長，使得腸胃的消化功能變得紊亂，因此也會導致食慾不佳的情況發生。

雖說寶寶因氣候炎熱會有食慾下降的情形是在所難免，但究竟要如何解決這個問題，吳寶媽林彥君指出，平常家長一定要提供寶寶一個好的飲食環境，每一餐也要提供適量的食物，避免寶寶有吃不下的情況，除此之外，家長提供給寶寶的食物也盡量要多變化，讓寶寶會對食物產生比較多的興趣，而在食物的烹調上，原則上要清淡好消化，並且要讓寶寶多攝取蔬菜水果，以達到飲食均衡的目的。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 寶寶夏季飲食

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood