

寶寶蔬菜米棒



相關影片
請見左側
QR-Code

營養室營養師 王保元

您家中的寶寶開始嘗試副食品了嗎？臺灣兒科醫學會建議 4 ~ 6 個月後可以開始嘗試，而且研究發現 1 歲以前吃過易致敏的食物種類越多，如：雞蛋白、海鮮、核果等，被檢查出來過敏體質的機會越低，並且建議副食品每次只添加一種新食物，由少量開始，逐漸增加。

今天要教大家的手指食物 - 蔬菜米棒適合 6 ~ 8 個月以上的寶寶，透過方便抓握的造型，同時鍛鍊手指力量與手眼協調能力，讓寶寶自主進食，增加用餐樂趣。現在就來教大家運用家中的白飯、雞蛋白與菠菜來製作出漂亮又天然的寶寶米棒。

食材 (30 條)：

白飯 90g、煮熟菠菜葉 10g、蛋白 40g、冷開水 60g

製作步驟：

- 1.將白飯、煮熟菠菜葉與冷開水放入容器中，以食物調理棒用高速攪打成均質的泥狀倒出備用。
- 2.在乾燥無油的盆中加入蛋白，以中速打發至挺立狀態。
- 3.取 1/3 的蛋白霜與米糊混勻，再將米糊與剩餘的蛋白霜以「切拌」方式混合均勻。
- 4.準備 1cm 圓形擠花嘴放入擠花袋中，將裝好花嘴的擠花袋撐開後，把米糊填充進去。
- 5.在烤盤中擠出寬 1cm、長 5cm 棒狀，約可製作出 30 條蔬菜米棒。
- 6.用 120℃ 烘烤，時間 90 ~ 100 分鐘。在完全烘乾後才可以打開烤箱，避免塌陷。
- 7.放涼後即完成，並放入密閉容器中保存以維持乾燥，建議於一週內食用完畢。



營養成分 (5 條)

熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)
33	5.7	1.6	0.4

結語：

根據 2011 年臺灣嬰幼兒體位與營養狀況調查，葉酸、鐵、鋅和鎂平均攝取量有不足的情形，這次使用富含葉酸和鎂的菠菜取代人工色素，也可以替換成紅蘿蔔讓米餅增添不同顏色。利用蛋白霜混拌進米糊當中增添蓬鬆度，這邊也提醒大家開始嘗試時，建議每天最多讓寶寶吃 5 條蔬菜米棒，少量嘗試、循序漸進的接觸蛋白！這次的蔬菜米棒，製作成長條的形狀，讓寶寶在

吃點心的同時訓練手指抓握能力，也透過自主進食的過程訓練手眼協調，期待大家一起做做看！



「獻出一份愛心，點亮一份希望」臺大醫院捐款方式說明：
本院長期以來提供清寒貧困病患就醫上的協助，
有意捐助本院清寒貧困病患之人士，請利用以下帳號捐款：
銀行代號：700(中華郵政) 帳號：700001000145791
戶名：臺大醫院社會工作室
收據寄送及洽詢 (02)2312-3456 分機 263203(楊小姐)、
分機 261475(顏先生)



完整資訊請掃描



臺大醫院 **健康教育中心** 
LINE官方帳號好友募集中!

加入好友，健康資訊不漏接！

☎ 02-23562114

🌐 <http://www.ntuh.gov.tw/health/index.action>

