

妈咪课堂



给宝宝做辅食 有必要买专用的工具吗



除了市售的辅食,妈妈还可以亲自动手给宝宝制作辅食,那么有哪些辅食制作工具是必不可少,又有哪些辅食制作工具更加方便快捷实用,又需要注意哪些要点呢?

常用工具

菜板

最好给宝宝用专用菜板制作辅食,要常洗、常消毒。最简单的消毒方法是开水烫,也可以选择日光晒。

刀具

给宝宝做辅食用的刀最好专用,并且生熟食所用刀具分开。每次做辅食前后都要将刀洗净、擦干。

刨丝器、擦板

刨丝器是做丝、泥类食物必备的用具,一般的不锈钢擦子即可,每次使用后都要清洗干净晾干,食物细碎的残渣很容易藏在细缝里,要特别注意。

蒸锅

蒸熟或蒸软食物用,蒸出来的食物口味鲜嫩、熟烂、容易消化、含油脂少,能在很大程度上保存营养素。

过滤器

一般的过滤网或纱布(细棉布或医用纱布)即可,每次使用之前都要开水浸泡一下,用完洗净晾干。

小汤锅

烫熟食物或煮汤用,也可用普通汤锅,但小汤锅省时省能。

专用工具

磨泥器

将食物磨成泥,是辅食添加前期的必备工具,在使用前需将磨碎棒和器皿用开水浸泡一下。

榨汁机

人工喂养3个月后可以添加果汁和菜汁,所以榨汁机也是必不可少的,最好选购有特细过滤网,可分离部件清洗的。因为榨汁机是辅食前期的常用工具,如果清洗不干净特别容易滋生细菌,所以在清洁方面要多加用心。

搅拌棒

泥糊状辅食的常用工具,一般棍状物体甚至勺子等都可以,还想省事一点可以使用搅拌机,同样注意清洁就可以。

蔬果切割器

能够将水果如梨或者苹果等切割成小块,方便宝宝进食。

网友经验

alexens:本来想买辅食加工器的,但实在不知道买啥好。后来发现家里有一个柱形擦板,磨苹果泥啥的狂好,纯不锈钢不生锈,还能蒸煮消毒不变形,但没个称手的倒腾胡萝卜泥之类的,于是买了支不锈钢捣药槌,所有问题都搞定了,真是不错。

lily19840419:但是手动的真的很累,休息天或者宝宝不是很饿的时候弄弄还不错,但如果平时真的是没有那么闲情逸致。我推荐料理机,体积小清洗起来又方便,而且等宝宝以后要吃猪肝什么的也可以打。

zimaxiao:我是直接煮得烂点后自己捣捣就可以了。以前我用料理机打得很烂,结果小家伙变得偷懒不愿意咀嚼了,而且喉咙也会变细(吃粗点的就要呕,这是我们游泳的护理师告诉我的),所以我现在像水果什么就直接刮给他吃了。

云山雾罩:推荐用研磨碗,用得最多,每天早上研磨百合泥,很方便。榨汁机,偶尔用一下,清洗起来太麻烦了。

蕊馨妈:我家宝宝八个月二十三天了,我买的是好孩子的研磨盒,像个葫芦形的碗,很好用的。从刚添辅食的蛋黄到后来的稀饭、面条等。

吴燕 登录www.dsqq.cn进入点点周刊频道参与互动。

如何喂养宝宝永远是家长谈论的主要话题,是商场里卖的成品辅食好,还是爸爸妈妈自制的辅食好?就这个问题,最近陈女士和其他宝宝的家长们进行了一番探讨,结果还是众说纷纭,各有各的看法,这让她一时没了主意。

成品辅食方便 自制辅食新鲜 选哪个



妈最好先咨询一下医生,根据宝宝的需求,选择符合宝宝营养需求标准的辅食。在购买时,一定要看清保质期;二要注意成品辅食包装上的说明。此外家长们也不要陷入求贵贪洋的误区,因为加工程序越高的食品营养素可能丢失得越多。

自制辅食融进浓浓爱心

自己给宝宝做辅食,也有个很大的优点,就是更能感受到亲情。徐女士说:“我从来没见过给宝宝买过任何现成的泥糊状食品,全都是我自己动手做的,看着孩子狼吞虎咽地吃着我做好的饭,那种幸福感和满足感是给孩子吃任何成品辅食都无法替代的。”

对此专家表示,家长在自制辅食时,首先要保证原材料的新鲜,越是新鲜的食物,营养素保持得就越好。

通讯员 朱小刚 快报记者 张星

买成品辅食好,还是自制辅食好?

再过一个星期,陈女士的产假就要结束了,上班之后,不可能有那么多的时间来喂养宝宝。这两天,她正为宝宝吃什么犯愁!

是买成品辅食好,还是自制辅食好?她周围的朋友有的认为,自己做辅食要花费不少时间,而且宝宝吃得少,如果一次多做些,久放冰箱会不新鲜,还是商场里卖的成品辅食好;有的家长则倾向于自制辅食,认为成品辅食的品种不全,不能随心所欲地给宝宝补充各种营养素,而且不如自己做的辅食让人放心。

添加辅食要把握三个原则

对于这个问题,专家的观点是,家长们的

说法都有道理,至于该怎么给宝宝选择辅食,要因因人而异,根据自己的实际情况来定。不过,不论是买成品辅食,还是自制辅食,都要注意把握好三个原则:一是新鲜,二是营养丰富,三是干净卫生。

江苏省人民医院儿科护士长周琴就宝宝如何添加辅食作了详细介绍,添加辅食的原则应是从小到多、从细到粗、从稀到稠、从一种到多种;添加时机要避开气候炎热季节,患病时要停止添加辅食。

要根据不同年龄选购成品辅食

商场里卖的成品辅食,有个明显的优点,就是节省时间、方便卫生,这对于上班族的妈妈来说有很大的优势,而且成品辅食加工更精细,更易吸收。

目前市面上的成品辅食品种众多,新手爸

0-1岁

1-3岁

3-6岁

DIY当道: 瓶装辅食华丽转身



197号点点宝:吴夜羲(玲珑), 2岁3个月,网友啾啾呀啾提供

巧妈“月舞光”的宝贝女儿玲珑今年两岁多。说起给孩子制作辅食,月舞光有着自己的一套办法,“玲珑5个月的时候,我就开始给她喂一些流质和糊状的辅食,像蛋黄泥和苹果胡萝卜汁就比较受欢迎。”月舞光表示,这些自制的辅食美味的关键是新鲜,现做现吃比较好,而对于瓶装辅食,月舞光则有自己的一套,“我都是瓶装的辅食搭配新鲜蔬菜一起做的,这样很营养,口感又很好哦。”

自制辅食:百分百新鲜

胡萝卜玉米渣粥

材料:玉米渣、胡萝卜
做法:先将玉米渣煮熟,后将胡萝卜切碎放入,煮熟,空腹食。
小贴士:消食化滞,健脾止痛。

四色炒蛋

材料:鸡蛋,青椒,黑木耳,葱、姜、水淀粉适量
做法:将鸡蛋的蛋清和蛋黄分别打在两个碗内,并分别加入少许盐搅拌均匀;青椒和黑木耳分别切菱形块;油入锅烧热,分别煸炒蛋清和蛋黄,盛出再起油锅,放入葱姜爆香,投入青椒和黑木耳,炒到快熟时,加入少许盐,再倒入炒好的蛋清和蛋黄,水淀粉勾芡,即可。
小贴士:补充蛋白质和维生素等。

卤猪肝

材料:猪肝,葱段、姜片适量,香料包1个(内有花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、苹果各适量)
做法:将猪肝反复清洗后用淡盐水浸泡

30分钟,除去激素;清水烧沸,加入葱、姜,放入猪肝煮3分钟,撇去浮沫,加入其他调料,小火慢煮20分钟,食时切片即可。

小贴士:补铁补血,更补维生素A,预防夜盲症,还可预防软骨病。

瓶装辅食:混合花多样

南瓜苹果枣泥饭

材料:大米、瓶装南瓜苹果枣泥
做法:将大米洗净后放入焖饭锅,加水,水量要多于平时焖饭的水量,这样蒸出的饭更软烂;软饭焖好后,拌入现成的南瓜苹果枣泥即可。
小贴士:枣泥内含蛋白质、脂肪、糖以及多种对人体有益的有机酸、钙、磷、铁等微量元素和B族维生素。

牛肉土豆饼

材料:土豆、面粉、盐、瓶装牛肉泥、瓶装蔬菜泥
做法:土豆煮熟后去皮,捣成泥。加入瓶装牛肉泥和蔬菜泥;加面粉拌匀,做成小饼;锅中放油加热后,将小饼两面煎黄即可。
小贴士:土豆的味道和松软的质地都是婴儿所喜爱的,加了牛肉滋味诱人。 陈茜

测测你的喂养方法是否得当



尽管天气也会影响宝宝的食欲,可有些情况下,宝宝厌食与父母不当的喂养方法有关。以下选择,可以检测出你的喂养方法是否得当。

1.孩子不愿吃饭,你的第一反应是什么?

A.那不行,一定要让他吃,不能让孩子由着性子。
B.孩子是不是病了?
正确答案:B

分析:宝宝是否生病了,这是妈妈首先要考虑的,如果得了胃溃疡、胃炎、贫血、佝偻病、肝炎、寄生虫感染、维生素缺乏等体内微量元素不足时,也会出现食欲不振。

2.孩子不爱活动,吃得也很少,你会觉得这是问题吗?

A.带孩子多活动,可以增加食欲。
B.没有关系,咱家孩子就是这种性格。
正确答案:A

分析:如果宝宝平时运动量不足的话,就会使胃肠道蠕动减弱,导致胃肠功能较差,消化液分泌不足,吃饭时就没有胃口。

3.当你知道宝宝特别喜欢吃某种食物,会怎么做?

A.喜欢吃,就让他多吃点。
B.那些孩子不爱吃的食物,我要想办法做得让他爱吃。
正确答案:B

分析:宝宝喜欢吃的,妈妈也喜欢做,但吃多了,宝宝也会感觉腻的。宝宝不喜欢吃的,妈妈就不做,宝宝就拒绝吃这些食物。所以,妈妈对宝宝的挑食,不能采取迁就的态度,而应该想办法让宝宝爱吃。

4.宝宝吃的饭和全家人一样吗?是否存在硬和辣的食物?

A.没有,小孩的饭菜还是要做得软一些。
B.和全家人一起吃,口味偏好也应该是接近的。
正确答案:A

分析:宝宝的咀嚼能力一般来说比较差,如果食物过硬,宝宝吃起来会很费劲,就不喜欢吃了。如果食物太辣,或有其他异味怪味,宝宝也同样不会喜欢。

5.你家宝宝的零食是否达到7种以上?

A.是的,孩子吃零食也能补充营养。
B.没有那么多,我和他爸爸都不让他多吃零食。
正确答案:B

分析:宝宝都喜欢吃零食,但是如果零食吃得太多,尤其是饭前吃零食,更会影响孩子吃正餐的食欲。有些妈妈甚至把甜点、饮料、糖果等作为宝宝好好吃饭的尚方宝剑,吃饭时许诺给予某种奖励,久而久之,宝宝会形成有奖励就吃饭、没有就不愿意吃的不良习惯。 子君

西红柿牛肉水饺

网友zzmgx提供

材料:饺子粉、西红柿、牛肉馅、虾仁、儿童酱油、香油、葱、姜等适量。

做法:
1.西红柿洗净挤汁和面,软硬度合适;
2.虾仁切碎,虾仁末和牛肉馅一起放进容器内,加少许盐,葱末、姜末和少量香油等搅拌均匀;
3.擀成饺子皮,用上述拌好的馅包成弯弯月牙形的小饺子;
4.锅内放水烧开,放入饺子煮开即食。

小贴士:此道佳肴含有丰富的维生素C和番茄素,牛肉和虾仁都是“钙”的宝库,非常适合宝宝长身体的需要哦。

登录www.dsqq.cn进入点点周刊频道,亮出你的煮妇绝活吧。

煮妇绝活

