



民以食為天，女性由懷孕前開始，已經要注意飲食，讓身體以最佳狀態迎接小生命降臨。在懷孕期間更要食得有營，確保媽媽和胎兒攝取到足夠營養。當BB接近半歲，又要開始張羅引進半固體食物。所以今期特別請來香港營養師協會會長林思為教導正確的飲食貼士和設計健康食譜，助你培育健康精靈BB。

識食媽媽 培育健康BB

準媽媽食得有營

葉酸、鈣質及鐵質對準媽媽的健康和胎兒發展很重要。要一次過攝取到上述三種營養，推介以下食譜。

莧菜豆腐羹 (四人份)

材料：

200克莧菜、200克豆腐、2茶匙蒜蓉
50克大豆芽菜、1湯匙葡萄籽油500 毫升清雞湯
1公升清水、豆粉水適量、麻油少許

做法：

1. 莧菜洗淨切小段；黃豆芽出水，撈起瀝乾，備用。
2. 豆腐切小塊，用冷水浸著，備用。
3. 燒熱葡萄籽油，爆香蒜蓉，放入莧菜炒軟。
4. 加入清雞湯和水，放入大豆芽煮滾。
5. 最後加入瀝乾了的豆腐，加入鹽調味，最後用豆粉水埋芡、灑上少許麻油即可盛起。

- ★ 在懷孕前三至四個月便要開始改善飲食習慣
- ★ 確保攝取足夠葉酸 (每天不少於400微克)
- ★ 均衡及多元化飲食確保身體得到各種營養素
- ★ 保持正常體重
- ★ 避免吸煙、喝酒
- ★ 諮詢家庭醫生關於藥物禁忌及營養補充劑的服用量
- ★ 懷孕前期過量攝取維他命A會影響胎兒發展，應避免進食大量肝臟、魚肝油或維他命A補劑，亦要避免用一些含維他命A類似物 (例如：Accutane, Retin-A) 的外敷暗瘡藥。

懷孕前
準備

如何引進 半固體食物

當BB四至六個月大，消化系統，腎臟功能及咀嚼和吞嚥能力較為成熟，就可開始引進少量半固體食物，例如嬰兒米糊、燕麥糊、粥、蔬菜茸及水果茸等，都是較易被BB接受的食物，但記緊母乳或嬰兒奶粉始終是較大BB的主要食物。



南瓜奶米糊 (適合5-6月BB)

材料：

50克南瓜、20克嬰兒米糊粉
130毫升奶 (母乳或日常嬰兒配方)

做法：

1. 南瓜洗淨，去皮，去籽，切粒。
2. 隔水蒸南瓜粒10-15分鐘至熟，然後用匙羹及篩網壓至幼滑，再加入少許奶或開水調至適當的稠度。
3. 或將蒸熟的南瓜粒及適量的奶/開水放入攪拌器，一同打至幼滑便成。
4. 將奶及嬰兒米糊粉調勻，最後放入南瓜茸拌勻即可。

參考資料：
《0-2歲快樂寶寶食譜 & 全方位照護手冊》