



嬰幼兒 聰明食譜

完整收錄母乳寶寶
及配方奶寶寶餵奶

QA

東問
西答

450則新手媽媽會遇到
寶寶餵食QA

110道職業媽媽都不麻煩的
4~12個月營養副食品

50道1~3歲寶寶
與大人共食簡易料理



馬偕紀念醫院小兒主治醫師 葉庭吉

前馬偕紀念醫院營養師 李婉萍 資深醫療健康記者 鍾碧芳

聯合編著

嬰幼兒 聰明食譜

QA

聰明
媽媽

聰明媽媽的育兒心得
育兒經驗談

育兒經驗談：育兒心得
育兒心得談

育兒心得談：育兒心得
育兒心得談

育兒心得談：育兒心得
育兒心得談

育兒心得

嬰幼兒聰明食譜東問西答

聯合著作

馬偕紀念醫院小兒主治醫師 葉庭吉

前馬偕紀念醫院營養師 李婉萍

醫藥資深記者 鍾碧芳

總企畫 吳淑華

特約校編 林芸、李娃

食譜示範 黃宇謙

內頁插畫 Rebecca

內頁攝影 郭璞真

美術設計 夏果設計 * nana

協力廠商 Afternoon Tea (02-8773-6530)

人類智庫

人類智庫出版集團創立於1979年2月22日 Since 1979

發行人 桂台樺

副總編輯 吳淑華

投資控股 人類智庫股份有限公司

人類智庫網 www.humanbooks.com.tw

發行出版 源樺出版事業股份有限公司

公司電話 (02) 2218-1000 (代表號)

公司傳真 (02) 2218-9191 (代表號)

公司地址 台北縣新店市民權路115號5樓

劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司

書店經銷 聯合發行股份有限公司

經銷電話 (02) 2917-8022

經銷地址 台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

出版日期 2010年2月

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel: 65-6462-6141 Fax: 65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel: 603-9179-6333 Fax: 603-9179-6060



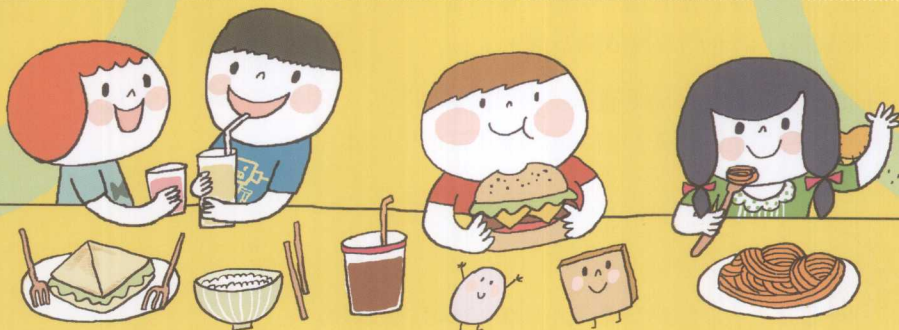
著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

嬰幼兒 聰明食譜

完整收錄母乳寶寶
及配方奶寶寶餵奶

QA

東問
西答





新手父母值得依循的餵養工具書

自從進入馬偕醫院小兒部後，一直致力於照顧新生兒及兒童的醫療工作，近幾年來，更有幸每週一次，從事健兒門診，及諮詢任務。每每遇到新手父母，對於新生兒的營養等日常照顧不熟悉而緊張、手忙腳亂，甚至造成莫大壓力。

半年前，巧遇李婉萍營養師（本書作者之一），提及正著手一本涵蓋出生後到3歲兒童餵養教導方面工具書的編著，並力邀我給予指導。有鑑於新生兒及小兒的照顧者，可能是父母、祖父母，甚至是褓姆、老師等；不一定每個人都很有經驗，再加上小兒的狀況多、變化快，若臨時遇到不會處理的情形，又不知該問誰，雖說網路上資訊很多，但卻不一定是正確無誤。更何況，一遇狀況無法馬上帶到醫院找小兒科醫師。

因此，決定協助完成這一本書，並將我這幾年來的個人經驗提供給這些小兒照顧者，讓他們有其依循方向。

在此感謝馬偕醫院及馬偕醫院小兒部各個同仁，有他們的幫忙，才能讓我有能力完成這一任務；同時感謝康鑑文化出版社。

葉庭吉

馬偕紀念醫院小兒血液腫瘤科主治醫師



新手媽媽一定要掌握 寶寶吃副食品的時間及營養

以前在兒童門診都會跟媽媽解釋，雖然寶寶體重較輕，活動量大消耗也多，只要發育跟上腳步，其實是不需要過分擔心體重。但是，等到自己當了新手媽媽後，我家寶貝的體重從出生大於97%的生長曲線，一餐可以喝到母乳170C.C.，我的職業病讓我擔心吃太多會養太多肥胖細胞，日後容易有慢性疾病。

等到3個月開始厭奶，體重曲線一路掉到15~50%區間，雖然發展的很好，但總希望小寶貝再多吃一點，寶寶3個月時皮膚有過敏現象，因此不敢太早嘗試副食品，5個月評估奶量真的太少，開始嘗試米湯讓他練習以湯匙進食，逐步地副食品越吃越好，卻又發現當奶量減少，副食品量增加，相對水份減少，便便會硬到恩恩後大哭，但又不愛喝水，也不喜歡以奶瓶喝水，卻願意以口就杯喝水，只好嘗試喝蔬菜汁、稀釋的果汁，或以湯匙一口口的餵水或湯汁，慢慢地接受喝白開水。

在這8個月，我將營養師的知識充分應用到我的寶寶身上，寶寶的體重回到50~85%區間。「飲食與體重」是所有父母都關心的，因此著手寫書，就是希望將營養知識以方便的做法應用到食譜，新手爸媽都能嘗試自己做副食品，讓寶寶吃的頭腦壯壯身體健康。

父母必須重視寶寶吃副食品的時間和內容，因為一旦拖延，寶寶就不容易斷奶；容易因為熱量攝取不夠，體重偏輕；不喜歡咀嚼食物，影響腸道消化吸收，而且有偏食的傾向；此書提供「營養的食物，正確的副食品觀念」，提供父母準備副食品的方向。

謝謝這段時間支持我的婆婆、爸媽、妹妹、小姑與娘家的親戚、保母，讓我在忙碌的上班之虞，幫我照顧寶貝讓我能晚上與假日寫書，雖然從懷孕到出生至今老公都在大陸，卻不斷支持我，讓我順利完稿，分享我的知識與經驗，助人為樂希望這本書對新手爸媽都有所助益。

李婉萍

前台北馬偕醫院營養師
現任榮新診所預防醫學健康照顧營養師

CONTENTS

Part 0

【0~3 新生兒階段】母乳寶寶

P020-021

為什麼要給寶寶喝母乳

母乳是唯一針對寶寶的食物？

初乳為寶寶的第一劑預防針？

喝母乳的寶寶較聰明？

喝母乳的寶寶較獨立？

早產兒更要喝母乳？

P022-023

如何正確餵奶

順利哺乳有步驟？

最正確的哺乳姿勢是臥姿？

P024-029

如何判斷寶寶有沒有飽足

避免瓶餵能讓寶寶更快學會吸母乳？

如何觀察寶寶是否真的有喝到母乳？

剛出生的寶寶喝母乳時間短，這樣有飽足嗎？

寶寶吸吮的時間越長，就表示喝的越多嗎？

寶寶出現尋乳反應表示要喝奶？

如何判斷寶寶喝飽了沒？

寶寶沒有吃飽的關鍵在餵奶不順？

寶寶體重沒增加表示奶量不足？

素食母乳寶寶的營養足夠嗎？

喝奶時間到了，寶寶還在睡，需要叫醒他嗎？

寶寶喝奶又快又急怎麼辦？

寶寶邊睡邊喝怎麼辦？

餵奶有需要規律嗎？

母乳寶寶需要喝開水嗎？



P030-031

母乳的保存期限多久

母乳如何保存？

母乳的儲存期限？

冷凍過的奶水如何回溫？

沒喝完的母乳可以再次回溫嗎？

P032-033

哺乳媽媽要怎麼吃

母乳媽媽該如何補充營養？

哺乳期間媽媽偏食，寶寶也會偏食？

哪些食物有發奶的功效？

哪些食物吃了會退奶？

如何追奶？

P034-035

哺乳期間媽媽可以服藥嗎

母乳媽媽可以吃藥嗎？

有哪些藥物是母乳媽媽不要碰的？

媽媽感冒更要餵寶寶喝母乳？

母乳媽媽抽菸，寶寶會吸到尼古丁嗎？

媽媽哪些疾病會透過母乳傳給寶寶？

P036-041

哺乳媽媽最常問的問題

剖腹產媽媽何時開始餵母乳？

母乳寶寶較配方奶寶寶瘦？

母乳寶寶的排便次數1天9次都屬正常？

寶寶出現黃疸還能再餵母乳嗎？

媽媽親餵如何防乳腺炎？

乳腺炎可以哺乳嗎？

媽媽的心情會影響寶寶的泌奶量嗎？

奶量不夠的解決方法？

母乳不足，可以跟配方奶一起餵嗎？

為什麼有時奶水濃稠，有時卻稀稀水水的？

職業媽媽如何持續哺乳？

媽媽懷孕了，就不能再哺乳了？

補充配方奶後，寶寶就不愛吸母乳了？

斷奶後，乳房怎麼護理？

母乳寶寶可以喝母乳喝到幾歲？



【0~3 新生兒階段】 配方奶寶寶

P042-044

如何選購配方奶

什麼是嬰兒配方奶？
配方奶營養夠嗎？
如何選擇嬰幼兒配方奶？
配方奶寶寶需要喝開水嗎？
寶寶喝配方奶較易感染嗜血桿菌？
什麼是嬰兒特殊配方奶？
水解蛋白配方奶可以預防過敏？
乳糖不耐症寶寶該喝什麼奶？

P045

奶瓶該怎麼挑

如何選購奶瓶？
每天應消毒奶瓶幾次？
如何選擇奶瓶上的奶嘴？



P046-048

怎麼泡牛奶最正確

如何正確沖泡奶粉？
不可以用開飲機泡奶粉嗎？
泡牛奶不宜先倒熱水？
泡牛奶是上下搖晃還是左右滾動？
泡牛奶可以不照比例嗎？
用微波爐加熱牛奶會溫熱不均？
奶瓶出現結塊怎麼辦？
罐內奶粉結塊易滋生細菌？
奶粉開罐不能超過1個月？

P049-052

常見餵奶問題

寶寶奶量怎麼計算？
寶寶喝超過1小時就停止餵？
如何避免寶寶喝進太多空氣？
寶寶什麼時候開始厭奶？
奶量忽然減少就是厭奶嗎？
如何改變寶寶半夜喝奶的習慣？
如何區分吐奶與溢奶？
如何減少寶寶溢奶？
寶寶不小心嗆奶怎麼辦？
喝奶後拍了5分鐘沒打嗝就要停止？
沒特別原因不需要換奶粉？

P053

怎麼餵寶寶吃藥

寶寶不愛吃藥，可以放在配方奶裡餵嗎？

可以給寶寶吃粉光參嗎？

寶寶長期吃八寶散會智能不足？

P054

寶寶有哪些口腔問題

寶寶還沒長牙，需要清潔口腔嗎？

寶寶嘴裡出現舌苔對健康沒影響？

寶寶1歲內容易有鵝口瘡？

P055-057

寶寶會遇到哪些腸胃問題

寶寶脹氣怎麼辦？

寶寶脹氣需要調配方奶？

新手兒便是瀝青色？

寶寶的便便怎樣才算正常？

寶寶拉肚子不代表腸炎？

寶寶便秘怎麼辦？

同時喝母乳及配方奶，寶寶每天排便4次算正常？

如何預防寶寶腹瀉？

P058-059

0-3個月寶寶最常發生的問題

寶寶哭了就表示餓了嗎？

不愛喝配方奶，可以用羊奶或豆漿代替嗎？

愛哭寶寶需要安撫嗎？

可以用鮮奶取代母乳或配方奶嗎？

需要餵寶寶喝葡萄糖水嗎？



Part 2

【4~6個月】 Baby開始吃副食品

P062-065

什麼是副食品

什麼是副食品？
為什麼要添加副食品？
何時開始添加副食品？
如何觀察寶寶可以吃副食品了？
如何順利銜接副食品？
添加副食品的順序？
副食品就是稀飯嗎？
寶寶沒有厭奶，還需要吃副食品嗎？
母乳寶寶怎麼添加副食品？
早產兒也是從4個月開始吃副食品嗎？
餵副食品的方法？

P066-075

餵副食品要注意哪些事

餵副食品要注意的事？
餵副食品時媽媽要放輕鬆寶寶才有食慾？
餵副食品是在餵奶前還是餵奶後？
開始吃副食品後，奶量要減少嗎？
寶寶進入副食品階段後有需要完全斷奶嗎？
如何讓寶寶愛上副食品？
果汁可以是寶寶第一個副食品嗎？
副食品可以加熱嗎？
副食品存放不要超過3天？
中藥材可以加進副食品嗎？

大人的外食也可當做寶寶的副食品嗎？
寶寶沒吃完的副食品可以留到下一餐再吃嗎？
菜汁、勾芡類湯汁可以當做湯頭嗎？
不適合當作副食品的食材？
製作副食品的工具有哪些？
哪些食物容易引起寶寶過敏？
如何增加副食品種類與份量？
副食品可以放在奶瓶中餵食嗎？
副食品需要添加調味料嗎？
烹煮副食品的砧板要另外準備嗎？
清洗寶寶的餐具有需要用到特別的洗滌劑嗎？
一定要準備專屬的寶寶餐具嗎？
吃了副食品，寶寶開始厭奶怎麼辦？
素食寶寶營養能均衡嗎？
吃了副食品後，便便變硬了？
吃副食品後，便便成稀軟狀，又是怎麼回事？





P076-101

4-6個月副食品食譜

哪些食物是4-6個月寶寶還不能碰的？

寶寶的第一次主食從米湯開始？

【米湯、米精】

寶寶適應米湯後，進階到米精？

如何選擇米精？

什麼是米糊？

【米糊】

寶寶適應米精後改吃麥精較不易過敏？

【麥精】

燕麥片的量增加時，要給寶寶補充水份？

寶寶的維生素B群來自糙米？

養成寶寶不挑食，可以嘗試不同的主食？

【燕麥糊、糙米糊、小米糊、馬鈴薯泥、地瓜泥、南瓜泥】

寶寶吃地瓜要防脹氣？

寶寶吃了南瓜後，容易挑食？

寶寶吃了海帶粥會不會太鹹？

【海帶粥】

寶寶吃膩了米精，還能有什麼變化？

【蘋果米精、水梨糙米糊】

果汁的製作方式？

果汁與蔬菜汁的餵食要領？

第一次餵寶寶果汁要先稀釋？

餵寶寶果汁以當季為主？

果汁先從蘋果汁開始？

【蘋果汁、水梨汁、香瓜汁】

選用水梨可幫助寶寶排便？

寶寶多吃哈密瓜汁，有助眼睛保健？

【哈密瓜汁】

寶寶多吃西洋梨可以防感冒？

過敏寶寶實不要喝番茄汁？

【西洋梨汁、鳳梨汁、小番茄汁、葡萄汁、西瓜汁】

寶寶可以吃整顆葡萄嗎？

糖份較高的水果，不要太早讓寶寶喝？

4個月的寶寶需要開始攝取維生素C？

【木瓜泥】

香蕉泥的口感像母乳，寶寶接受度高？

為什麼要給寶寶補充紅棗？

【香蕉泥、紅棗汁】

寶寶何時開始喝蔬菜湯？

寶寶蔬菜類副食品先挑綠色蔬菜？

【菠菜汁、花椰菜汁】

紅、白杏菜特殊的味道，是寶寶喜歡的味道？

【杏菜汁、青江菜汁、空心菜汁】

地瓜葉的維生素A是青菜之冠？

【地瓜葉汁】

小白菜有什麼營養價值？

高麗菜有寶寶所需的多種植物素？

【小白菜汁、高麗菜泥】

寶寶喝的紅蘿蔔汁要煮熟？

【紅蘿蔔汁、番茄汁】



【7~9個月】 Baby開始吃副食品

PI02-107

7~9個月餵副食品要注意哪些事

副食品也要考量營養均衡原則？

出外遊玩，如何準備副食品？

該為寶寶添加營養劑嗎？

沒時間親自做副食品，可以吃市售嬰兒食品嗎？

寶寶吃蛋後，嘴角周圍長出小疹子，是過敏嗎？

寶寶用舌頭頂出食物，表示不喜歡吃嗎？

應該要幫寶寶清潔舌苔或乳牙嗎？

副食品階段何時結束？

為什麼有些食物吃下去後，又完好如初從便便中排出？

因為生病拉肚子，中斷副食品餵食後，還需要重頭開始嗎？

食物送進口中，嘴巴沒動就吞進肚裡，沒關係嗎？

何時可以開始使用杯子？

先餵孩子吃，長大後再讓他自己動手吃？

如何訓練寶寶自己進食？

7~9個月的寶寶能吃什麼？





P108-131

7~9個月副食品食譜

寶寶吃米果可以訓練手的握力？

怎麼餵寶寶吃吐司？

【米果、烤吐司、蒸饅頭】

豌豆和黃豆都是一樣含蛋白質較高的食物？

寶寶可以吃麵線但不要喝湯？

寶寶第一次吃蘿蔔糕要慎選？

【碗豆泥、麵線、蒸蘿蔔糕】

山藥是屬於蔬菜類還是主食類？

【紅棗山藥粥】

如何自製大骨高湯？

大骨湯一定要去油？

【大骨南瓜粥】

柴魚高湯需要添加調味料？

粥的烹煮與餵食方法？

寶寶吃蘋果與麥片可增加腸道益生菌？

【柴魚昆布粥、番茄蔬菜粥、蘋果麥片泥】

寶寶應多吃豆芽泥，更能攝取到維生素C？

7~9個月寶寶建議多吃油菜泥？

寶寶對絲瓜泥的接受度很高？

【豆芽泥、油菜泥、絲瓜泥、冬瓜泥、芥藍菜泥、番茄小白菜泥】

要讓寶寶慢慢接受混合蔬菜？

混合食物也包括不同類別的食材？

【青花芽菜泥、三色蔬菜泥、杏菜豆腐泥】

葡萄柚汁不建議冷藏後食用？

會過敏的寶寶不建議吃奇異果？

芭樂最好連籽一起攪打？

【柳丁汁、葡萄柚汁、奇異果泥、芭樂汁、蓮霧汁】

餵寶寶肉泥先從雞肉開始？

【雞肉泥、豬肉泥】

副食品中的鐵質來源可否從牛肉中獲得？

【牛肉燕麥粥】

哪種動物的肝臟最適合寶寶食用？

【豬肝泥】

給寶寶吃的豆腐要用嫩豆腐？

寶寶為什麼需要吃毛豆？

清漿才是適合寶寶喝的豆漿？

【豆腐泥、毛豆泥、原味豆漿】

寶寶為什麼只能吃蛋黃，不能吃蛋白？

【蛋黃泥】

哪種魚類最適合當副食品？

【鱸魚泥】

魚肉與粥一起煮，增加食物多元性？

【鯛魚粥】



【10~12個月】 Baby開始吃副食品

P132-139

10~12個月餵副食品要注意哪些事

寶寶愛喝果汁可以嗎？

寶寶不愛喝水怎麼辦？

寶寶挑食怎麼辦？

1歲內的寶寶為什麼不能喝蜂蜜水？

寶寶可以喝乳酸飲料嗎？

什麼時候可以喝優酪乳？

寶寶圓滾滾怎麼吃副食品？

寶寶不能吃哪些重口味食物？

重口味寶寶怎麼調整呢？

寶寶厭奶怎麼辦？可以半夜偷偷灌奶嗎？

寶寶不喜歡吃固體食物怎麼辦？

快滿週歲了，但寶寶只想喝奶，不喜歡吃副食品怎麼辦？

如何提振寶寶食慾？

寶寶吃飯不專心怎麼辦？

寶寶的用餐時間大概多久？

喜歡吃副食品，可以早點改成1天3餐嗎？

如何得知寶寶的營養是否足夠？

餐與餐之間，需要餵寶寶吃點心嗎？

寶寶出現哪些健康警訊要小心？

吃藥不能喝葡萄柚汁？

如何預防寶寶噎到？

微波爐加熱副食品會破壞食物中的營養素嗎？

自製冷凍食品，營養素會消失嗎？



P140-163

10~12個月副食品食譜

10~12個月的寶寶已經不喜歡吃泥狀食物，該給他吃什麼呢？

寶寶長牙了，可以吃麵條嗎？

自製抹醬，為什麼選擇南瓜醬？

【南瓜吐司】

生山藥的營養價值高，但寶寶可以生吃嗎？

為什麼寶寶需要植物性蛋白質？

【山藥麥糊、豆豆粥】

素食寶寶要如何攝取完整的蛋白質？

【紅豆稀飯】

寶寶吃糙米會不會太硬？

寶寶排斥苦瓜，要如何增加寶寶的接受度？

胚芽較白米的纖維質多？

【豆腐糙米粥、苦瓜南瓜粥、鮮干貝雞肉粥】

玉米太硬，寶寶要可以先從玉米醬開始？

紅蘿蔔為什麼建議要加油烹煮？

【雞蓉玉米粥、紅蘿蔔稀飯、翡翠豬肝粥】

感冒時的寶寶可以吃什麼有營養的食物？

缺乏維生素B1，注意力會不集中？

【豬肉南瓜糙米粥、洋蔥豬肉湯飯、豬肉薯泥餅】



使用菠菜麵，還是要加其他蔬菜？

【鮮蚵菠菜麵、香菇蘆筍麵條】

為什麼青江菜用油炒比水煮好？

【青江牛肉、羅宋湯】

什麼湯是大多數寶寶都愛喝的湯？

寶寶可以吃肉塊嗎？

為什麼寶寶適合吃豆腐？

【番茄涼拌豆腐、豆腐鑊肉、雞肉丸】

何時開始可以讓寶寶添加調味料？

雞肉所含的維生素B6，較其他肉類多？

雞湯有什麼營養價值？

有什麼青菜是寶寶喜歡的？

【香菇燉雞】

使用干貝可減少鹽用量？

【燴白菜】

使用味噌不可再放鹽？

哪些魚含有DHA？

魚是很好DHA的來源，所以應該給寶寶餐餐吃魚？

【味噌魚、烤鰻魚、蒸鱈魚】

菇類屬於蔬菜類，能提供膳食纖維的來源？

寶寶不愛吃飯，有什麼方法可以增加主食攝取量？

【洋菇燉肉、蓮藕蒸肉、胡瓜鑊肉】

嘗試單一果汁後，可以給寶寶綜合果汁？

【綜合果汁】

果汁不能當水喝？

10~12個月的寶寶，最好以五穀根莖類為點心？

【綠豆薏仁湯】

綠豆與薏仁在營養學分類上屬於主食類？

【地瓜奶、綠豆薏仁湯】

八寶粥雖然營養，但一次量不要多？

【八寶粥、黑糖藕粉、水果燕麥粥】

寶寶的點心怎麼組合、怎麼搭配最好？

【烤香蕉】



Part 3

【1~3歲】 baby與大人共食

PI66-168

1歲的寶寶還要喝奶嗎

寶寶需要多少牛奶？
寶寶喝沖泡奶粉會比市售鮮奶好嗎？
寶寶可以喝保久乳嗎？
寶寶不喝奶，可以直接吃鈣片嗎？
對牛奶過敏，可以用什麼替代？
需要幫寶寶斷奶瓶嗎？
寶寶已經1歲了，卻還只喝母乳怎麼辦？
晚上喝牛奶容易尿床？

PI69-183

寶寶常見哪些吃飯問題

該不該讓寶寶自己吃飯？
1~3歲的寶寶要獨進食？
寶寶不喜歡自己動手吃，怎麼辦？
明明會用叉子和湯匙，偏偏老是喜歡五爪功？
吃東西的速度很快，給多少吃多少，有關係嗎？
嘴裡的飯怎麼老是含著？
用餐時，總是喜歡離開座位？
邊看電視邊吃飯，行嗎？
邊吃邊玩，怎麼辦？
寶寶吃飯時間應該多久？
寶寶吃飯好慢，怎麼辦？
對食物的喜好很兩極，會不會營養不夠？
為什麼寶寶會不想吃？
為什麼寶寶會吃太多？
寶寶吃飯需要定食定量嗎？

寶寶只愛吃白飯，行嗎？
討厭吃肉怎麼辦？
寶寶喜歡喝糖水怎麼辦？
寶寶可以喝奶茶嗎？
寶寶為什麼不愛吃青菜？
刺激寶寶喜歡吃蔬菜的好方法？
1-3歲寶寶每天要吃多少水果？
可以用蔬果汁代替新鮮蔬果嗎？
吃水果有禁忌嗎？
水果可以代替蔬菜嗎？
冰的東西有份量限制嗎？
寶寶可以吃冰嗎？
可以騙寶寶吃東西嗎？
寶寶也有厭食症嗎？
優格的好處？
油炸食物怎麼吃才健康？
用菜汁、勾芡扮飯很營養？
1歲以後，就可以隨意吃大人的食物了嗎？
寶寶噎到時怎麼辦？
1歲後的寶寶，繼續吃磨碎的食物行嗎？
咖啡因不只在咖啡中，巧克力、可樂也有嗎？
能吃就是福嗎？
寶寶習慣用左手拿餐具，應該矯正嗎？

PI84

如何讓寶寶戒吃垃圾食物

如何幫寶寶戒掉吃垃圾食物的習慣？
寶寶在速食店會吃到什麼？

