

加鐵嬰兒麥片食譜 嬰兒和幼兒可以用手指抓食的食物

鐵是兒童生長發育的必需元素。加鐵嬰兒麥片是寶寶獲取鐵質的重要來源。有時，隨著年齡的增長，寶寶會偏愛質地更豐富的食物，而拒絕即沖或即食的嬰兒麥片。以下是一些在手指食物中添加嬰兒麥片的方法，有助於您的寶寶獲取其所需的鐵質。

在為以下食譜挑選麥片時，請查看產品包裝上的營養價值表，選擇每份食物鐵含量的每日百分比值（%DV）最高的嬰兒麥片。最好選擇每日百分比值為100%的麥片。

- 注意比較份量（serving）的大小，確保它們是同樣的份量。

以下食譜中的鐵含量，系根據使用鐵含量每日百分比值100%的麥片計算而得。將這些食物配合富含維生素C的水果（例如獼猴桃、芒果、草莓或橙）一起提供，以增加鐵的吸收量。

燕麥片薄餅

125毫升（½杯）全麥麵粉
250毫升（1杯）任何種類的嬰兒麥片
30毫升（2湯匙）糖
15毫升（1湯匙）泡打粉
150毫升（2/3杯）燕麥片
375毫升（1 1/2杯）水
2枚雞蛋
45毫升（3湯匙）菜籽油

步驟

- 將燕麥片放在水中浸泡5分鐘，
- 在燕麥片中加入油和雞蛋。
- 將乾燥的配料放在另一隻碗中混合。
- 混合乾濕配料。
- 中火加熱抹了油的煎鍋或煎餅烤盤，放入2湯匙（30毫升）的混合燕麥糊。
- 每面煎烤3分鐘或直至煎好。

請注意，燕麥糊比普通的薄餅要稀一些。

可製作：24塊薄餅。每塊薄餅含1.2毫克鐵。

瑪芬蛋糕

250毫升（1杯）全麥麵粉
125毫升（1/2杯）糖
10毫升（2茶匙）泡打粉
250毫升（1杯）任何種類的嬰兒麥片
125毫升（1/2杯）水
30毫升（2湯匙）油
3枚雞蛋，打散

步驟

- 1 烤箱預熱至180°C (350°F)。
- 1 將麵粉、糖、泡打粉和嬰兒麥片放在大碗中混合。
- 1 將水、油和雞蛋放在另一隻碗中混合。
- 1 將乾濕配料放在一起，只需攪拌至全部濕潤即可。
- 1 用勺子將麥片糊舀入24個抹了油的瑪芬烘培杯。
- 1 烘烤20分鐘。

可製作：24個迷你瑪芬蛋糕。 每個瑪芬蛋糕含1.2毫克鐵。

糖漿餅乾

60毫升（1/4杯）糖漿
60毫升（1/4杯）黃油或非氫化人造黃油
1枚雞蛋
5毫升（1茶匙）香草精
175毫升（3/4杯）全麥麵粉
2毫升（1/2茶匙）小蘇打粉
500毫升（2杯）任何種類的嬰兒麥片
45毫升（3湯匙）水
10毫升（2茶匙）肉桂粉（可不加）

步驟

- 1 烤箱預熱至180°C (350°F)。
- 1 將糖漿與黃油或非氫化人造黃油混合。
- 1 加入雞蛋和香草精。

- | 將麵粉、小蘇打粉和麥片放在另一隻碗中混合，
- | 然後放入糖漿與黃油或非氫化人造黃油的糊狀物中。
- | 加水並攪拌。
- | 將麵團搓成小球，放在餅乾烤盤上。
- | 烘烤10-12分鐘。

可製作：32塊餅乾。 每塊餅乾含1.7毫克鐵。

燕麥片餅乾

500毫升（2杯）燕麥片
60毫升（¼杯）全麥麵粉
250毫升（1杯）任何種類的嬰兒麥片
10毫升（2茶匙）泡打粉
125毫升（½杯）黃油或非氫化人造黃油
125毫升（½杯）紅砂糖
2枚雞蛋，打散
5毫升（1茶匙）肉桂粉（可不加）

步驟

- | 烤箱預熱至180°C (350°F)。
- | 將燕麥片、麵粉、麥片和泡打粉混合。
- | 在另一隻碗中，將黃油或非氫化人造黃油加糖和雞蛋攪打。
- | 將黃油或非氫化人造黃油混合物與乾配料混合。
- | 將麵團搓成小球，放在餅乾烤盤上。
- | 烘烤10-12分鐘。

可製作：36塊餅乾。 每塊餅乾含0.9毫克鐵。



筆記

資訊分發組織：

Ch: Iron-Fortified Infant Cereal Recipes - Finger Foods For Babies and Toddlers

© 2017 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。