



南瓜  
布丁

### 材料

|      |       |
|------|-------|
| 去皮南瓜 | 300公克 |
| 奶粉   | 1湯匙   |
| 洋菜粉  | 1湯匙   |
| 水    | 500公克 |
| 糖    | 10公克  |

### 作法

- 1.南瓜蒸熟後，用果汁機加水打成泥狀
- 2.加入奶粉、水、洋菜粉及糖，放入鍋中用小火煮至全部溶解
- 3.裝在小模型杯中，放入冰箱冷卻

### 營養師小叮嚀

若小朋友喜歡更軟的食物，則洋菜粉可再減量。

### 材料

|     |       |
|-----|-------|
| 生綠豆 | 30公克  |
| 奶粉  | 20公克  |
| 糖   | 10公克  |
| 水   | 500公克 |



綠豆  
沙牛奶

### 作法

- 1.將綠豆清洗乾淨，加水大火煮開，再以小火續煮約10~15分鐘
- 2.待煮熟後，加入奶粉（或鮮奶）及糖，以果汁機打成泥。

### 營養師小叮嚀

放入冰箱冷卻後，小朋友會更喜歡！

# 營養師的 清涼食譜

若幼兒罹患腸病毒，嘴破導致食不下嚥，可食用冰涼的軟質食物，減緩不適感。



馬鈴薯  
優格沙拉

### 材料

|     |       |
|-----|-------|
| 馬鈴薯 | 200公克 |
| 沙拉醬 | 1茶匙   |
| 優格  | 200克  |

### 作法

- 1.馬鈴薯煮熟切丁。
- 2.將馬鈴薯加水打成泥狀，加入沙拉或優格，打成半流質。

### 營養師小叮嚀

以馬鈴薯沙拉做基本材料，可再依照幼兒的食慾與胃口添加不同的食材，成為多元化的冷食點心。例如：加入去皮切小塊的蘋果成為蘋果馬鈴薯優格沙拉，既營養又好吃嘍！

台北縣立醫院營養部主任  
張春美 營養師

預·防·腸·病·毒

居家  
1  
2  
3

免疫好

習慣好

環境好



# 免疫好

## ✓ 免疫三加一

均衡飲食+適度運動+充足睡眠，  
用健康活力預防病毒入侵。此外，  
家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。



# 習慣好

## ✓ 回家就換衣

家人常成為病毒來源  
回家後要立刻更換衣物



## ✓ 肥皂洗手勤

回家後、抱小孩前  
餵食前、換尿布前後  
都要用正確的方法洗手



# 環境好

## ✓ 通風保潔淨

保持通風，對於常接觸的物體表面，  
如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，  
可自行調製500ppm漂白水消毒



## ✓ 玩具常清洗

尤其是帶毛玩具，更要  
經常清洗消毒



## ✓ 人潮別去擠

避免出入人潮擁擠、  
空氣不流通的公共場所

