

图表-11

采用商业化生产的婴儿食品

保持婴儿食品干净，以保证安全。记住在接触任何食物之前先洗手（参见第 10 章 [图表-10](#) 洗手的要点）。

当你购买婴儿食品的时候：

- 记得查看包装瓶罐上的“到期”日。如果已过期，不要购买或采用该食物。
- 购买包装瓶罐外表干净、真空密封无破损的婴儿食品。如果顶盖中间的按钮已经弹出，则表示密封件已损坏。
- 单一成分的婴儿食品，例如单独的蔬菜、水果、和肉食，相对于组合式婴儿膳食和拼盘，每盎司提供的营养物质更多。可以将肉和蔬菜或水果简单混合在一起，如果婴儿喜欢这种味道。可以单独喂食水果，而不是婴儿甜品。
- 阅读婴儿食品标签上的成分列表。这样你才知道该食物是否以蔬菜、水果、或肉食作为第一种成分，以及其中是否含有额外添加的盐、黄油、油脂或奶油、糖、玉米糖浆、或其它成分。



当你喂食瓶装婴儿食品的时候：

- 查看婴儿食品罐上的“到期”日。如果已过期，不要采用该食物。
- 打开婴儿食品前清洗包装瓶罐及盖子。
- 开瓶前记得确认瓶盖处于密封状态且无破损。如果密封无损坏，打开瓶盖时，你应该听到砰的一声响。
- 开瓶时不要敲打瓶盖或撞击包装瓶罐——这可能将玻璃碎片嵌入食物。
- 从瓶罐中舀出足够喂食一次的食物。仔细查看食物，确保其中没有异物。将食物舀放在碟子里喂食。这样勺子上的婴儿唾液就不会损坏瓶中剩余的食物。如果需要更多的食物，另用一个干净的勺子。
- 如果需要，在炉子上或食物加热器中温暖婴儿食品。喂食前搅拌食物并测试温度。用微波炉加热时，不要将婴儿食品装在瓶子里——食物会变得很烫，可能灼伤婴儿的嘴。
- 丢弃碟子中喂食后剩余的食物。不要再放回到包装瓶罐里。



当你存放瓶装婴儿食品的时候：

- 打开包装瓶罐后，更换盖子并将其存放在冰箱中。在瓶罐上贴上标签，注明小孩子的名字、以及打开的日期和时间；在 2 天内可以食用该食物，婴儿肉食和蛋黄应该在 24 小时内食用。以上时间段内未用到的食物须扔掉。
- 定期检查，确保冰箱温度足够低（40°F 或以下）以保证食物安全。
- 储存未开封的瓶装食品时，记得查看包装瓶罐上的“到期”日。如果已过期，则扔掉食物，回收瓶罐。
- 将未开封的瓶装食品存放在厨房橱柜或食物储藏室等阴凉干燥处（不要放在冰箱或汽车里、车库或室外）。
- 轮转存放的瓶装食品，先用之前购买的食物，再用新近购买的食物。

