

采用家庭制备的婴儿食品

保持婴儿食品卫生安全。记住接触任何食物之前先要洗干净双手（参见图表-10 洗手的要点）。

准备食物之前：

- 用热的肥皂水清洗所有碗碟、餐具、锅和罐、厨房设备（比如搅拌机、食物研磨机、食物加工机具、婴儿食品研磨器、切菜板）、水槽、和工作台面，冲洗干净，再消毒。静置晾干。

准备婴儿食品的时候：

- 选用优质的食材。尽可能采用新鲜（而非冷藏或冷冻）的食物原料。对于商业化生产的罐装或冷冻食品，记得查看标签上的成分配料。准备好食物后立即喂食给婴儿，剩余的食物不要再食用。
- 烹制前仔细清洗水果和蔬菜，去除不食用的部分（表皮、籽粒、内核）。
- **不要给 6 个月以下的婴儿喂食家庭制备的菠菜、甜菜、大头菜、胡萝卜、或羽衣甘蓝。**
- 从畜肉、禽肉、和鱼肉中去除骨头、脂肪、筋腱。各种肉食、豆子、蛋黄应该煮到完全熟透。烤箱烘焙、煨炖、烤箱烤制、水煮、清蒸都是很好的烹饪方法。请致电美国农业部畜肉和禽肉食品热线 1-800-535-4555，了解关于安全制备食品的信息，包括在烹饪过程中应该将畜肉、禽肉、和鱼肉加工到何种温度。
- 将食物烹饪至柔软。可以用搅拌机或食品加工机具、细筛网过滤器、婴儿食品研磨器、或食物研磨机将食物捣碎到合适的质地状态。对于较大的婴儿，可以用叉子将食物捣碎或用刀切细。加水将糊泥状的食物调兑得更稀薄。
- 不要往婴儿食品中添加盐、黄油、人造黄油、猪油、植物油、奶油、糖、糖浆、肉汁、酱汁、或油滴。**绝不要往婴儿食品中添加蜂蜜。**
- 不要采用家庭罐装的食物，以及有凹陷、生锈、膨胀、泄漏的罐或瓶中的食物，或没有标签的瓶罐中的食物。

存放自制婴儿食品的时候：

- 需要存放的食品烹饪后立即冷藏或冷冻。贴上标签，注明烹饪的日期和时间。不要将食物留置在室温下——有害细菌在那样的温度下会在食物中滋生。扔掉在室温下放置 2 小时或更长时间的食物，包括喂食时间在内。

- 务必将食物装在干净的、盖子紧密的容器中，再放进冰箱。定期检查，确保冰箱温度足够低（40°F 华氏度或以下），以保证食品安全。
- 冷藏的食品应该在 2 天内食用（畜肉、禽肉、鱼肉、和蛋黄应该在 24 小时内食用）。在上述时间内没有食用的食物得扔掉。
- 需要冷冻婴儿食品时，要么将煮好的食物倒入干净的方块冰盘的分格，要么舀取 1--2 汤匙捣碎的食物放进干净的饼干烤盘的分格。用塑料膜或箔纸盖住食物。冷冻成型后，再将食物块放进有盖的冷冻容器中，或是冻箱的密闭塑料分格袋中。在容器或袋子上贴上标签，注明日期。冷冻食品应该在 1 个月内食用。
- 定期检查，确保冻箱温度足够低（0°F 华氏度或以下），以保证食品安全。

喂食自制婴儿食品的时候：

- 新鲜烹制的食物准备好以后即刻喂食给婴儿。让食物冷却至微温。喂食前搅拌食物并测试温度。
- 丢弃掉婴儿碗碟中的剩余食物。不要将其放回冰箱或冰柜。

加热自制婴儿食品的时候：

- 喂食前将冷藏或冷冻的自制婴儿食品彻底加热到至少 165°F 华氏度。让食物冷却至微温。喂给婴儿之前搅拌食物并测试温度，确保不是太热或太冷。
- 在冰箱的冷藏室中解冻食物，或在冷的自来水下冲淋，或加热食物时直接解冻。绝不要将婴儿食品放置在室温下或泡在锅碗的静水中来解冻。细菌会在室温下的食物中滋生。
- 扔掉碗碟中剩余的、婴儿没吃过的食物。
- 不要重新冷冻已经解冻的婴儿食品。在食物上注明移出冻箱的日期和时间。将解冻的食物存放在冰箱中，并在 2 天内食用，超时则丢弃（畜肉、禽肉、或鱼肉超过 24 小时则应该丢弃）。