

學 務 大 實 技 題 科 專 庚 保 長 幼

『營養嬰幼兒副食品』食譜書之創作

創作學生：日二技一年一班 周妤芳、林嫻吟、陳美君

指導老師：羅巧涓老師

日期：一百零八年十二月

摘要

現今社會大多都是雙薪家庭，家長照顧嬰幼兒的飲食，是自行製作嬰兒副食品或是購買副食品調理包？在嬰兒斷奶後接觸副食品時的食用量不大，且副食品大多要製成泥狀，製作過程繁雜而可能使家長怯步；故，呈現市面上有許多嬰兒副食品供家長選購。但其新鮮度與天然性卻是很大之隱憂，因此，創作者思考欲創作為：一本符合家長需求與嬰幼兒接受的副食品食譜。

本創作在第一階段部分，透過文獻蒐集分析與探討，探討家長對自製副食品的提供上，了解其困難原因、以及家長自製副食品的因素考量與需求；而後，再參考與結合《新北市四季好食材嬰兒副食品食譜書》與《新北市政府衛生局：幼兒園示範食譜 1-3 歲》為基礎，依據家長製作副食品的困難與需求分析結果，進一步製作一本製程簡單又營養的副食品食譜。

第二階段為執行食譜書實作成效評估，成效評估對象為 10 位有 6 個月到 2 歲的嬰幼兒照顧者，包含 9 位家長和 1 位保母其實際操作製作食譜書內容，再佐以問卷調查評估本創作之食譜書之成效，藉以瞭解本創作之副食品內容與方式，符合家長的需求的結果。

本創作之食譜書探究結果如下：

1. 從問卷分析數據可得知創作之食譜書確實達到簡易製作、快速料理的效果。
2. 原先購買市售副食品的照顧者有 23%，使用創作之食譜書製作副食品後，提升 70% 的照顧者願意自製副食品之動機。
3. 在創作之食譜書相關建議上，填答者建議可以增加點心類的料理，以及食譜書的美編設計。

關鍵字：嬰幼兒、副食品、食譜書