

食用【好聰敏3益生菌】的適宜時間？正確的食用方法要怎麼吃？能加在奶粉裏沖泡嗎？

[好聰敏3益生菌](#) 粉末細緻好入口，撕開包裝袋後，直接將粉末倒入口中 搭配開水食用。

■ 一歲以上，標準是一天一包選擇適當的空腹時間補充益生菌，以養好菌的方式來調整體質，健康維持。

■ 一歲以下寶寶，先從一天三分之一包開始吃，剩下的可以家人吃或密封後冰起來，若食用寶寶都很能適應後，就可一天食用半包。

如果寶寶年紀太小無法自行吞食，可將好聰敏3益生菌 粉末 加入少量開水調成泥狀餵寶寶吃，請留意開水溫度不要超過40°C。

請注意，使用的前後一小時請避免飲用高蛋白液體 (像是牛奶、豆漿、奶酪等) 以免影響活菌定殖效果。



益生菌食用時機與方法

空腹食用

早上起床、睡前
2餐之間

益生菌食用時機

全天任何空腹時段食用，皆有利於活菌定殖繁衍，持續體質調整效果。請注意使用前、後1小時內儘量避免喝牛奶飲品，以免影響活菌定殖效果喔。

益生菌食用方法

- 1 開包裝袋後直接食用的效果最佳
- 2 如果寶寶年紀太小無法直接吞食時，
可以將好聰敏加1cc的水攪成泥狀慢慢餵食即可。

留意開水的溫度不要超過40°C喔！

