

# 食用【好聰敏3益生菌】的適宜時間？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 搭配常溫開水食用。

■ 一歲以上 (含兒童、青少年、成人男女、孕婦、哺乳媽咪、銀髮族)，標準食用量為一天一包，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。

■ 六個月至一歲嬰兒，標準食用量為一天半包，初次接觸益生菌產品可以先從一天1/3包開始吃，剩下的可以家人吃或密封後冷凍冰起來，若食用後，寶寶都很能適應，就可一天食用半包。

※若寶寶無法自行吞食，可將好聰敏3益生菌 粉末 加入少量常溫開水 調成泥狀 餵食寶寶吃 (請留意開水溫度不要超過40°C)

■ 未滿六個月嬰兒，食用劑量請洽詢[LINE官方客服](#)

請注意，食用好聰敏3前後一小時，請避免飲用高蛋白食物 (像是牛奶、配方奶、豆漿、優格等) 以免影響活菌效果。

■ **好聰敏3**牛奶口味，添加亞培水解奶粉做口味的調味，每包含量不到 1 公克，不會影響活菌效果，是讓味道更順口。



# 益生菌食用時機與方法

1天1包

## 空腹食用

早上起床、睡前  
或 2餐之間

## 益生菌食用時機

任何空腹時段食用，皆有利於活菌順利進行體質調整作用。請注意使用前、後1小時內儘量避免喝牛奶飲品，以免影響活菌效果喔。

## 益生菌食用方法

### 直接吃，效果最佳

如果寶寶年紀太小無法直接吞食，  
可以加1cc的水攪成泥狀餵食即可。

白開水的溫度不要超過40°C喔~

