

# 健康飲食指南

## 適合於6-12個月的素食寶寶

### 概述

素食主義 (vegetarian) 這個詞，對於不同的人來說有不同的意義。奶蛋素食主義者 (lacto-ovo vegetarian) 不吃肉、魚、海鮮和家禽，但仍會吃奶製品和蛋。嚴格的素食主義者 (vegan) 會避免食用一切動物類的食品。只需特殊安排，素食這一飲食方式對任何年紀的人群都有益，寶寶也不例外。



### 您可採取的步驟

年齡不滿6個月的寶寶每天只需攝入母乳，以及400IU的維他命補充劑。大約6個月後，寶寶需要攝入更多的營養（尤其是鐵質），並且也為攝入固體食物做好了準備。

您可以記住以下這些小竅門：

- 1 繼續給寶寶餵母乳和400IU的維他命D補充劑。母乳喂養可以一直持續到寶寶2歲甚至更久之後。如果母親是嚴格的素食主義者，並且攝入的維他命B12不足，那麼接受母乳餵養的寶寶或需維他命B12補充劑。請諮詢醫護人員。
- 1 提供固體食物時，讓寶寶來決定要吃多少。
- 1 確保寶寶的初始食物中富含鐵質。詳情請參閱下方的“鐵”部分。每天至少提供2次富含鐵質的食物。
- 1 一旦寶寶接受了多種多樣富含鐵質的食物，您便可嘗試提供其它多樣的健康食物。
- 1 根據寶寶的胃口，爭取每天給寶寶餵食2-3次正餐和1-2次固體小食。寶寶會自己決定要吃多少。
- 1 9-12個月的寶寶，如果已經在攝入多種富含鐵質的食物，您便可以開始用無蓋水杯餵寶寶少量的乳脂含量3.25%的均質全脂奶。
- 1 不要給不滿2歲的寶寶喝低脂奶（乳脂含量2%、1%或脫脂）或強化大豆飲品。
- 1 如果您的孩子也是嚴格的素食主義者，並且沒有接受母乳喂養，我們建議餵食市售的以大豆為主要原料的配方奶粉，直至其2歲。

吃素可以滿足寶寶生長發育的營養需求。請醫護人員定期測量寶寶的體重和身長，確保

寶寶正常生長。要從某些素食飲食中獲得足量的蛋白質、脂肪、歐米伽-3脂肪、維他命B12、維他命D、鐵、鈣、和鋅，會比較困難。您應格外留意補充這些營養元素。

## 蛋白質

蛋白質是肌肉生長和修復所必需的。酶和荷爾蒙的製造也是利用蛋白質完成。素食寶寶通過以下食物獲取蛋白質：

- | 母乳
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 乳脂含量3.25%的均質全脂奶（9個月以後）
- | 蛋
- | 奶酪和酸奶
- | 豆腐
- | 豆類、豌豆和小扁豆
- | 強化大豆酸奶
- | 磨碎的堅果/種籽和塗得薄薄的堅果醬/種籽醬。\*

\*整粒的堅果和種籽有引起噎塞的危險。盛在勺子裡的塊狀的堅果醬或種籽醬亦有可能導致噎塞。對寶寶來說，磨碎的堅果/種籽和塗得薄薄的堅果醬/種籽醬是更安全的選擇。

## 脂肪

脂肪是重要的能量來源，也有助於其它必要營養元素的吸收。每次給寶寶提供的食物中，應包括一種脂肪來源。以下這些食物均是優秀的脂肪來源：

- | 母乳
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 乳脂含量3.25%的均質全脂奶（9個月以後）
- | 酸奶（乳脂含量4%或以上）
- | 油，以及軟質的非氫化人造黃油
- | 牛油果
- | 經巴氏消毒的奶酪
- | 磨碎的堅果/種籽和塗得薄薄的堅果醬/種籽醬。

## 歐米伽-3脂肪

歐米伽-3脂肪對正常的腦部發育和視力都有效。每天都為寶寶提供含歐米伽-3脂肪的食物。含有歐米伽-3脂肪的食物來源有：

- | 母乳
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 菜籽油
- | 大豆油
- | 大豆
- | 核桃粉
- | 豆腐
- | 添加了歐米伽-3的產品，例如部分蛋和人造黃油。

## 維他命B12

維他命B12能幫助人體利用脂肪並製造紅細胞。維他命B12僅存在於天然的動物類食品中，其來源包括：

- | 蛋
- | 酸奶和奶酪
- | 乳脂含量3.25%的均質全脂奶（9個月以後）
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 母乳。\*

\*如果母親是嚴格的素食主義者，她們的乳汁也許無法提供足夠的維他命B12。請向您的醫護人員諮詢是否需要服用維他命B12補充劑。

## 維他命D

維他命D能幫助人體吸收礦物質，例如骨骼和牙齒所需的鈣和磷等。我們建議所有母乳餵養的寶寶每天服用400IU的維他命D補充劑。僅以市售嬰兒配方奶粉餵養的寶寶無需服用維他命D補充劑。

## 鐵

鐵是幫助成長和學習的重要元素，它將氧氣從肺部輸送到身體其它各處。優質的鐵質來源包括：

- | 強化鐵質燕麥
- | 豆類、豌豆和小扁豆
- | 磨碎的堅果/種籽和塗得薄薄的堅果醬/種籽醬
- | 豆腐
- | 蛋。

同時攝入富含維他命C的食物，能使人體最好地吸收鐵質：

- | 橙、葡萄柚
- | 獼猴桃、芒果和瓜
- | 紅薯、甜椒和西蘭花。

## 鈣

鈣有助於骨骼和牙齒的生長和強健。以下食物含有鈣：

- | 母乳
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 乳脂含量3.25%的均質全脂奶（9個月以後）
- | 酸奶和奶酪
- | 強化大豆酸奶
- | 強化鈣質豆腐
- | 塗得薄薄的杏仁醬和芝麻醬
- | 豆類、豌豆和小扁豆。

## 鋅

鋅能夠為正常生長發育提供支持，有助於人體利用從食物中攝取的碳水化合物、蛋白質和脂肪，健康的免疫系統，以及身體組織的生長和修復也離不開鋅。以下食物含鋅：

- | 母乳
- | 市售嬰兒配方奶粉
- | 乳脂含量3.25%的均質全脂奶（9個月以後）
- | 磨碎的堅果/種籽和塗得薄薄的堅果醬/種籽醬
- | 豆類、豌豆和小扁豆

- 1 酸奶和奶酪。



## 其他資訊來源

您可以通過郵寄（致電8-1-1）[或上網](#)獲取營養師服務資料單（Dietitian Services Fact Sheets）

- 1 [HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

### 資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。