

## 健康飲食指南

### 適合1至3歲的素食學步兒童

素食者 (vegetarian) 一詞的含義因人而異。奶蛋素食者 (lacto-ovo vegetarian) 不吃肉類、魚類、海鮮和禽肉，但可以吃奶製品和雞蛋，而全素食者 (vegan) 則避免食用任何動物類食物。通過特別計劃，素食對所有年齡段的人士都是健康之選，包括學步兒童。



### 您可採取的步驟

父母和照顧者決定提供食物和飲料的種類及時間。

- 1 可以使用 [《加拿大食物指南》](#) 制訂健康飲食計劃。4種食物類別中都有適合素食者的選擇。
  - 1 主餐至少包括3種食物類別。每天給孩子提供多達3次的少量主餐。
  - 1 零食至少包括2種食物類別。每天給孩子提供1-3次零食。
  - 1 每天盡量在大約同一時間提供主餐和零食。
- 1 給素食學步兒童喂食您和家人同樣享用的健康食物。有些食物需要改變質地。例如，整個的堅果和種子會有窒息的風險。僅給學步兒童餵食研碎的堅果和種子以及由其製成的稀黃油醬。
- 1 繼續用母乳餵養孩子，直到孩子2歲及以上。
- 1 2歲以下非母乳餵養的學步兒童，每天要喝2杯3.25%的均脂全牛奶。
- 1 2歲以下非母乳餵養的素食學步兒童，可喂食從商店購置的大豆配方奶。
- 1 2歲以後，可提供低脂牛奶或大豆強化飲品。
- 1 每天把牛奶、配方奶或大豆強化飲品的攝入量限制在500-750mL（2-3杯）。喝太多的液體會將胃填滿，使留下食物空間更小。
- 1 米汁、杏仁大豆汁、大麻汁或椰汁等以植物為基礎的飲料不能替代母乳、牛奶、配方奶或大豆強化飲品。這些飲品含的熱量、脂肪和蛋白質不足。
- 1 在主餐和零食之間喝水解渴。
- 1 與果汁相比，水果是更好的選擇。
  - 1 每天的果汁攝入量限制在125-175 mL (½ - ¾ 杯)。

- | 僅喝消過毒的純果汁或蔬菜汁。

讓學步兒童決定想吃甚麼和想吃多少。

- | 孩子的胃口每天都會有變化。
- | 不要強迫孩子吃東西。大多數健康的兒童餓了都會吃東西。

吃素食能滿足學步兒童生長發育所需的營養。請醫護人員定期給學步兒童測量身高和體重，確保孩子生長正常。要從有些素食中獲得足夠的蛋白質、脂肪、歐米伽-3脂肪酸、維生素B12、維生素D、鐵、鈣和鋅是一個有挑戰性的任務。要格外留意這些營養物。

## 蛋白質

蛋白質對肌肉的生長和修復很有必要，它也被用來製造酶和荷爾蒙。素食學步兒童可以從以下食物中獲取蛋白質：

- | 豆腐
- | 豆子、豌豆和扁豆
- | 研碎的堅果/種子或堅果/種子抹醬
- | 大豆配方奶或大豆強化飲品
- | 強化大豆酸奶
- | 組織化植物蛋白質
- | 基於大豆的“仿肉”製品，例如蔬菜製仿碎肉
- | 雞蛋
- | 牛奶、奶酪和酸奶。

## 脂肪

脂肪是學步兒童所需的能量和其它基本營養物的重要來源。每次餵孩子時，添加一種含脂肪的食物。好的食物脂肪來源包括：

- | 食用油和鬆軟的非氫化人造奶油
- | 牛油果
- | 研碎的堅果/種子或堅果/種子抹醬
- | 豆腐
- | 母乳
- | 從商場購買的嬰兒配方奶

- | 3.25%的均脂全牛奶
- | 用巴氏滅菌法消毒的奶酪
- | 酸奶（4%M.F.或更高）。

## 歐米伽-3脂肪酸

歐米伽-3脂肪酸有益于大腦的正常發育和視力。每天都餵食孩子含有歐米伽-3脂肪酸的食物。含有歐米伽-3脂肪酸的食物包括：

- | 菜籽油
- | 奇雅（chia）籽粉和大麻籽粉
- | 亞麻籽粉
- | 豆油
- | 大豆
- | 核桃粉或核桃抹醬
- | 豆腐
- | 歐米伽-3脂肪酸強化食物，例如有些雞蛋和人造奶油。

## 維生素B12

維生素B12幫助身體消化脂肪並產生紅細胞。維生素B12僅天然地存在於源自動物的食物中。維生素B12的來源包括：

- | 雞蛋
- | 奶酪和酸奶
- | 基於大豆的強化型“仿肉”製品，例如蔬菜製仿碎肉
- | 紅星牌（Red Star®）營養酵母粉
- | 牛奶
- | 從商場購買的嬰兒配方奶
- | 大豆強化飲品
- | 母乳（全素食媽媽的母乳中或許不能提供足夠的維生素B12）。

如果孩子沒有定期進食這些食物，請與醫護人員商討有關服用維生素B12補充劑的事宜。

## 維生素D

維生素D有助于身體吸收鈣和磷等礦物質，而鈣和磷是骨骼和牙齒發育所必須的元素。含有維生素D的食物來源包括：

- | 人造軟黃油
- | 牛奶
- | 從商場購買的嬰兒配方奶
- | 大豆強化飲品
- | 雞蛋。

1歲以上的學步兒童，如果每天不喝牛奶、從商場購買的大豆配方奶或大豆強化飲品，并且飲食種類單一，則需要每天服用400IU的維生素D補充劑。如果拿不準要不要服用補充劑，請與醫護人員探討。

## 鐵

鐵對於生長和學習尤為重要。鐵把氧氣從肺臟傳輸到身體各個部位。良好的含鐵食物來源包括：

- | 強化麥片
- | 豆子、豌豆和扁豆
- | 豆腐
- | 雞蛋
- | 赤糖糊。

與以下含有維生素C的食物共同使用，能最好地吸收鐵元素：

- | 橙子、西柚以及橙汁和西柚汁，
- | 獼猴桃、芒果和瓜類，
- | 紅薯、甜椒和西藍花。

## 鈣

鈣有助於骨骼和牙齒生長並保持強壯。以下食物中含鈣：

- | 母乳
- | 牛奶、酸奶、奶酪
- | 強化大豆酸奶

- | 鈣強化豆腐
- | 杏仁和芝麻抹醬
- | 豆子、豌豆和扁豆
- | 赤糖糊
- | 強化橙汁
- | 從商場購買的嬰兒配方奶。

## 鋅

鋅支持人體的正常生長和發育，能幫助身體吸收碳水化合物、食物中的蛋白質和脂肪，是保持良好的免疫力和身體組織生長與修復所必須的元素。

鋅存在於下列食物之中：

- | 堅果和種子，
- | 豌豆和扁豆，
- | 麥芽，
- | 牛奶、酸奶和奶酪。

## 主餐和零食建議

主餐建議：

- | 雞蛋色拉三明治配黃瓜
- | 全麥皮塔餅夾堅果抹醬和香蕉
- | 烤奶酪三明治配蔬菜條
- | 油炸玉米餅配奶酪末、碎牛油果和豆子
- | 薄餅卷堅果抹醬和木黴
- | 全麥皮塔餅夾鷹嘴豆泥或中東芝麻醬和生胡蘿蔔末
- | 辣椒醬配玉米麵包
- | 蔬菜雜燴和麵包條
- | 全麥吐司配菠菜豆腐或碎雞蛋
- | 全麥煎餅或瓦夫餅包水果和酸奶
- | 全麥空心面和奶酪配熟豆

- | 燕麥粥配堅果或種子抹醬
- | 豆或碎豌豆湯沾全面麵包
- | 蔬菜“肉丸”空心粉配西紅柿醬
- | 花生碎菜粥
- | 豌豆蘑菇五穀粥
- | 土豆餡餅（卷蔬菜的麵餅）配酸奶和黃瓜片
- | 印度香米拌菠菜熔芝士或沙奈豆（鷹嘴豆）
- | 大米、印度豆和胡蘿蔔塊澆酸奶（米豆粥）

#### 零食建議：

- | 小塊煮熟的鬆軟西藍花和菜花配鷹嘴豆沙蘸醬
- | 水果配酸奶蘸醬
- | 水果和奶酪盤
- | 烘豆和吐司條
- | （不含豆莢的）日本毛豆灑檸檬汁
- | 全麥馬芬糕配蘋果條
- | 全面燕麥圈配香蕉塊
- | 鬆軟奶酪配橙子瓣
- | 甜點豆腐配水果粒。



## 其他資訊來源

[HealthLinkBC File（卑詩省健康鏈接檔案） #69d 幫助1至3歲幼兒健康進食](#)

發送信件（致電8-1-1）或上線，可獲取營養服務情況說明單頁（Dietitian Services Fact Sheets）

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。