

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：

- 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。
- 提供固體食物時，讓寶寶來決定要吃多少。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- 酸奶和奶酪。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

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/healthy-eating> 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。