

維生素與礦物質補充劑

如果您的孩子已經在進食多種類型的食物並且發育良好，那麼她可能不需要補充額外的維生素或礦物質，但以下兩種可能除外：

維生素D

為甚麼孩子需要它

孩子需要維生素D來構建健康的骨骼與牙齒。

孩子需要多少

12個月以上的兒童每日需要總計**600國際單位 (IU)**的維生素D。



特別注意

- 在給您的孩子提供任何補充劑之前，請先諮詢您的醫護人員。
- 只給孩子提供適合她年齡的補充劑。
- 不要告訴孩子補充劑是糖果。將其放在她無法接觸到的地方。
- 不要給您的孩子鱈魚肝油或其他魚肝油，因為其中含有危險劑量的維生素A。
- 為防止噎嚥，將補充劑壓碎或切成小塊後再給孩子，或者使用軟糖型或咀嚼片型的補充劑。

如何獲取

一部分來自陽光，其餘來自食用特定的食物

- 雞蛋：1個蛋黃=25國際單位
- 軟質人造黃油：1茶匙（5毫升）=25國際單位
- 鮭魚（三文魚）：30克（1盎司）=100國際單位
- 配方奶：1杯（250毫升）=100國際單位
- 牛奶（不推薦在9個月大之前飲用）：
1杯（250毫升）=100國際單位

何時需要專門補充

在孩子24個月大之前，如果符合以下條件，則每日給她補充400國際單位的液態維生素D：

- 母乳餵養，或同時吃母乳與配方奶
- 母乳餵養，也飲用一些牛奶或
- 沒有每日飲用2杯牛奶或進食其他各種富含維生素D的食物
- 飲用沒有添加維生素D的羊奶

在孩子24個月大之後，可能需要補充額外的維生素D以達到每日600國際單位的目標。如果她沒有在每天飲用2杯牛奶或強化大豆飲品，或進食其他各種富含維生素D的食物，則需每日給她補充400國際單位的維生素D。

鐵質

為甚麼孩子需要它

孩子的成長和大腦發育都需要鐵。

孩子需要多少

每天至少2份富含鐵的食物。

如何獲取

使用富含鐵的食物，包括肉、禽、魚、加鐵強化的嬰兒麥片、雞蛋、豆腐、豆子和豆類。

何時可能需要專門補充

如果您的孩子符合以下條件，請諮詢您的醫護人員：

- 早產兒
- 沒有攝入足夠的富含鐵的食物
- 每日飲用超過3杯（750毫升）的奶
- 踐行素食或純素食（參見[素食或純素食幼兒](#)）

有關維生素和礦物質補充劑的更多資訊，請撥打8-1-1聯繫HealthLink BC營養師。