

通過完善的規畫，給孩子吃素食或純素食也可以是一種健康的選擇。通過以下方法幫助孩子獲得所需的營養：

- ✓ 母乳餵養至少持續至24個月大
- ✓ 在他6個月左右時引入富含鐵的食物（參見**開始吃固體食物**）
- ✓ 每日給他補充400國際單位（IU）的液態維生素D補充劑（參見**維生素與礦物質補充劑**）
- ✓ 提供富含鐵和蛋白質的食物，例如雞蛋（適合素食者）、煮熟的豆腐、大豆和素肉、豆子、豌豆、小扁豆以及堅果醬和種子醬

更多餵養技巧，參見**不同年齡段的餵養**。

您知道嗎

在寶寶2歲或更大之前，請堅持母乳餵養。如果他不到2歲且沒有母乳餵養，則每日要給他2杯（500毫升）全脂牛奶（3.25%）。將每日的牛奶飲用量限制在3杯（750ml）之內。如果您的孩子沒有母乳餵養並且不喝牛奶，請嘗試給他提供大嬰大豆配方奶——一種健康脂肪的好來源。

需額外注意的營養物質

如果您的孩子不吃肉類或任何其他動物產品，他體內可能會缺乏一些關鍵的營養物質。仔細選擇替代食物，以確保他能夠獲取所需的所有營養。

歐米伽-3脂肪

為甚麼需要它：為了大腦發育以及視力

它在哪些食物裡：母乳、市售含DHA和ARA的嬰兒配方、亞麻籽、奇亞籽、火麻仁、核桃粉、歐米伽-3強化雞蛋，以及軟質人造黃油、亞麻籽油、菜籽油、大豆

蛋白質

為甚麼需要它：用於構建和修復細胞以及生產酶和荷爾蒙

它在哪些食物裡：母乳，市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、豆腐、小扁豆、豆子、豌豆、堅果醬、大豆素肉、均質全脂牛奶（3.25%）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）、奶酪、酸奶

您知道嗎

如果您的孩子超過2歲，並且不喝牛奶或維生素D強化羊奶，請給他提供添加鈣和維生素D的不加糖大豆飲品。其他基於植物的飲料（例如大米、土豆、杏仁、椰子、火麻仁飲品）中的蛋白質和其他營養物質含量不足以滿足幼兒的需求。

脂肪

為甚麼需要它：為了體力以及大腦和神經功能

它在哪些食物裡：母乳、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、堅果和種子、堅果醬和種子醬、豆腐、鱈梨、牛奶、植物油、軟質人造黃油

維生素B12

為甚麼需要它：為了健康的神經系統和血液細胞，並用於細胞內的遺傳物質DNA的複製

它在哪些食物裡：雞蛋、蔬菜素肉等強化食品、紅星牌營養酵母、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）

鐵

為甚麼需要它：為了血紅細胞、身體成長和大腦發育

它在哪些食物裡：加鐵強化的嬰兒麥片、強化穀物、藜麥、豆子、豌豆、小扁豆、豆腐、黑糖蜜 (blackstrap molasses)



您知道嗎

當與富含維生素C的食物（如柳橙、葡萄柚、奇異果、蕃薯、甜椒、西蘭花等）一起食用時，鐵的吸收效果最佳。

鈣

為甚麼需要它：用於構建強壯的骨骼和牙齒

它在哪些食物裡：母乳、市售的嬰兒配方奶（基於牛乳或大豆）、不加糖的強化大豆飲品（在孩子24個月後）、加鈣強化的豆腐、奶酪、酸奶、烤豆、黑糖蜜 (blackstrap molasses)；少量的杏仁醬、芝麻醬、柳橙



腦力開發

如果您吃純素食，您的母乳中維生素B12的含量可能較低。您可以通過進食維生素B12強化的食物或每日服用補充劑，來幫助孩子的大腦攝取足量的該種營養。

如需了解更多資訊，請撥打8-1-1諮詢 HealthLink BC的註冊營養師，並參閱《[加拿大膳食指南](#)》。

