

我需要吃維他命嗎？

許多家長擔心小孩吃素會營養不均衡，因此常常詢問是否需要需要補充維他命。

關於缺鐵

其實任何小孩，只要飲食不均衡，都容易缺鐵，例如：吃太多零食、牛奶喝太多，嚴重偏食。缺鐵沒有侷限於蔬食小孩。若缺鐵非常嚴重，醫師一定會開鐵劑讓小孩補充。

一般蔬食小孩，只要靠家長慎選食材，均衡飲食，就可避免缺鐵。

關於 B12

蔬食小孩唯一需要補充的就是維他命 B12。因為植物性 B12 來源並不可靠，長期缺乏，會影響小孩子的發育。因此不要小看它的重要性喔！

關於維他命 D

國外盛行補充維他命 D。但在陽光普照的台灣，只要每天曬個 10~15 分鐘，就可以滿足需求囉～



佛教慈濟醫療財團法人
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

小兒營養遇到困難嗎？

花蓮慈院媽媽教室

03 -8561825 轉 3386

大林慈院哺乳諮詢專線

05-2655870

台北慈院親子教室

02-66289779 轉 2540

台中慈院產房護理

04-36060666 轉 4607, 4631

相關素食書籍

1. 《素食寶寶副食品營養全書》

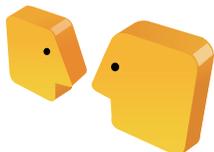
出版社：新手父母

作者：楊忠偉、陳開湧、楊惠貞、林志哲

2. First Steps Nutrition Trust 2015

(英文 PDF 檔案、適合 5 歲以下純素寶寶)

<http://www.firststepsnutrition.org/about-us.html>



作者：陳婷鈺 營養師

審核：邱雪婷 營養師

更新日期：2016.1.27

守護生命·守護健康·守護愛
<http://www.tzuchi.com.tw>

蔬食寶寶營養 10~12個月

可以跟家人一起共用三餐囉！



佛教慈濟醫療財團法人
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

我是吃飯高手

1. 我很會用手指吃飯喔！
2. 我的營養來源幾乎都來自食物了，ㄋㄟㄋㄟ喝得越來越少。請更注重我的飲食均衡喔！
3. 我還是無法消化牛奶。
4. 但我可以嘗試優格與起司，豆奶優格也不錯吃呢！
5. 請不要給我蛋白！它容易引起過敏。
6. 可以開始幫我添加少許的香辛料、油脂，讓食物越來越有味道。大約一歲時，我可以開始跟你們吃一樣的食物了。
7. 雖然我還是習慣用手吃飯，但請多鼓勵我用湯匙吃飯～用杯子喝水，這樣我才能很快上手喔。
8. 牙齒一顆顆長出來了，飯後一定要幫我刷牙，訓練我漱口。
9. 請盡量不要給我果汁、汽水等含糖飲料，這樣我會胖嘟嘟的，牙齒也很容易掉光光呢！



重點營養素

如果家裡的寶寶很好動，盡量選擇熱量高的點心，例如：堅果泥、綠豆腰果泥、黑芝麻豆漿。

除了黃豆製品，也可多利用其他豆類，讓蛋白質來源更多元（紅豆、綠豆、黑豆、扁豆、雪蓮子豆、樹豆、皇帝豆）。

發酵食品與海帶，不一定有維他命 B12。最可靠的還是補充劑，可用滴式的，較適合小孩。



深綠色蔬菜通常都含有較高的鐵質與鈣質，例如：芥藍菜與紅苜菜。堅果種子類也是可靠的來源，如：黑芝麻、杏仁。



小秘密

不是只有水果才有維他命 C 喔，發芽過的綠豆也有非常高的維他命 C 可以幫助鐵質吸收。



試試這些食物



食物的形狀越來越完整了。不需要全部搗成泥，半固體的狀態，才能訓練我咀嚼的能力喔！

豆類是蔬食寶寶蛋白質的來源，但容易導致脹氣。應多使用發芽過的豆類，才可避免脹氣，也可幫助鋅的吸收喔！

茴香茶與貓薄荷茶都可以讓我腸胃比較舒服喔！不妨試試看！