

筆者：註冊營養師姚婉芬 審稿：蔣鄒 註冊營養師

圖片/資料搜集：胡嘉欣 (BSc in Food, Nutrition and Health)



註冊營養師

姚婉芬 (Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師畢業於UBC大學，主修營養治療學，並在溫哥華沿岸衛生局完成營養師實習。她多次榮獲大學的獎學金及加拿大營養師協會頒發的傑出營養師實習生獎，表揚其學術和專業才幹。她是卑詩省營養師學院和加拿大營養師協會的成員。姚婉芬營養師可以設計個人及家庭的飲食計劃，能幫助大眾預防和管理慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高膽固醇。她亦可協助體重管理。

姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視，電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。

幼兒營養 (下)

上期文章提及到嬰兒的營養健康是非常重要的。看過2012年9月份發佈的嬰兒餵食指南後，我們明白到究竟一個從剛剛出生到六個月大的嬰兒之營養所需。嬰兒一天一天的長大，一眨眼便滿六個月大了！現在讓我們來看看六個月至兩歲大的嬰兒之飲食營養習慣跟以前有什麼不同。

加拿大衛生部不久前宣布在2013年年底會預期公開一個新的嬰兒餵養指南，是專為六個月至兩歲大的小孩而草擬的。雖然現在還是在草稿階段，但我們已經可以見到，指南強調了一些原有的建議，並增加了許多新的建議。我們再看看新指南裡面較重要的幾個要點：

1. 別以為嬰兒六個月就不用繼續餵母乳！雖然到了六個月，母乳的確已經不能給予嬰兒需要的所有營養。但別忘記，母乳仍然是嬰兒飲食的營養來源，永遠是比其他奶類製品好的。因此，嬰兒到了六個月大還需要繼續餵母乳。直至兩歲大，如果嬰兒和媽媽還想繼續飲餵母乳，也是沒問題。

2. 大家都知道牛奶富含鈣質，究竟我們什麼時候可以開始給嬰兒喝牛奶呢？六個月以下的嬰兒因免疫系統還未完全發育成長，所以不能喝牛奶。

但到了九至十二個月，嬰兒就可以開始喝一些牛奶了。因為母乳依然是嬰兒的優先奶類，所以指南不建議多喝牛奶，每天最多只可以喝兩至三杯。

3. 由於母乳不能為嬰兒提供所有營養，所以嬰兒需要從別的食物吸取營養。因此，指南上沒有特別寫出嬰兒需要維生素D的份量；因為嬰兒可以從固體食物或到外面曬太陽吸取維生素D，通常嬰兒不會有維生素D不足的情況。學會如何教嬰兒吃固體食物是非常重要的，而媽媽們需要學會觀察

嬰兒是否在生理及發育上已經做好吃固體食物的準備。嬰兒的每一個動作都有可能是告訴你「媽媽！我可以學吃別的東西啦！」這些固體食物，包括手指食物，都是嬰兒唯一從母乳以外吸收營養的方法。

4. 對六個月大的嬰兒來說，這個階段是最重要的。我們大人食飯當然沒有難度，可是我們是因為從小就學到如何吞咽食物，而現在正是嬰兒學習這些技能的時候！剛才說過，母乳到六個月就不能給嬰兒提供足夠的營養，而嬰兒每一個動作都可以告訴你他是否可以開始吃固體食物。比如說，如果你的嬰兒可以獨自坐起來，或者可以把勺子含在口裡，那就代表他們可以開始嘗試吃固體食物了！嬰兒可以從固體食物吸取很多營養，如鐵之類。如果想嬰兒吃得健康，嬰兒的父母首先需要做個好榜樣，一家人一起吃健康的食品，如水果蔬菜，全穀類和奶製品，因為嬰兒一路長大會隨著學習和模仿大人的飲食習慣！



幼兒健康食譜

由中僑護理服務協會飲食部經理/行政總廚謝其賢提供

(1) 菠菜焗蛋

材料：

菠菜葉.....	500克
雞蛋.....	6隻
帶子.....	100克
雞湯.....	600毫升(1罐雞湯+200毫升水)

調味料：

鹽半茶匙
糖1茶匙
胡椒粉少許

做法：

- 先將菠菜葉洗淨，隔去水份，然後用滾水灼過，揸乾水份，切碎待用。
- 帶子用滾水灼過，然後切碎。
- 把雞蛋攪勻，加入調味料再拌入雞湯。
- 將菠菜及帶子和蛋液混合一起，倒入焗盤。
- 把已放蛋液的焗盤放在另一個已盛裝水的焗盤上，放入預熱焗爐以攝氏150度焗約45分鐘或直至熟即成。

菠菜好處：含豐富維生素、對眼睛有益及有助骨骼的健康成长

雞蛋好處：含有天然維生素D，對鈣吸收有幫助，讓頭髮跟手指甲長得健康

(2) 紫菜豬肉蒸豆腐

材料：

紫菜.....	2塊
碎豬肉.....	100克
冬菇.....	2隻
豆腐.....	半盒(約150克)
雞湯.....	100毫升

調味料：

鹽1/4茶匙、糖半茶匙、生抽半茶匙、胡椒粉少許

獻汁用料：

糖半茶匙、鹽1/4茶匙、雞湯100毫升、粟粉2茶匙、水50毫升

做法：

- 豆腐洗淨切片，備用。
- 將冬菇浸軟切碎粒，將紫菜切碎。
- 把碎豬肉、冬菇粒、紫菜碎拌勻，加入調味料攪拌。
- 將豬肉餡放在豆腐片上，用大火，蒸約15分鐘。
- 預備獻汁，調較味道，煮至適當濃度，淋在豬肉豆腐上，最後用紫菜碎作裝飾即成。

紫菜好處：含有葉酸及有助管理血糖

冬菇好處：含有維生素D，對鈣吸收有幫助，及有增強免疫系統作用

5. 嬰兒可以吃固體食物後，媽媽需要記住，嬰兒給媽媽的暗示是非常重要的。他可以告訴你他喜歡甚麼食物，也可以表示他不喜歡甚麼食物。如果嬰兒不喜歡吃或者不想吃某些食物，千萬不要勉強他。這樣只會讓嬰兒討厭嘗試新食物！最好的方法是讓嬰兒自己吃。嬰兒絕不愚笨的…他知道自己的肚子餓！

6. 這個嬰兒餵食指南還提醒大家，給嬰兒準備食物的時候要加倍小心處理，為免嬰兒吃了會感到不適或不舒服。因為嬰兒年幼，給他吃的食

物也應該要切條，不能太細粒，以免嬰兒會嗆到，有窒息的機會！

嬰兒快高長大至兩歲，媽媽們就可以慢慢從嬰兒餵食指南轉到小孩的飲食指南。其內容提及到每天應該吃多少蔬菜、水果等。其實，孩子跟大人一樣，含高糖和高鹽份的食物最好盡量少吃。如想閱讀更多此指南的資料，請到加拿大衛生部網站[zxag www.healthcanada.com](http://www.healthcanada.com)查詢。

說到這裡，我們可以看到父母為了只有一歲多大的嬰兒已經要付出那麼多，因大部份爸爸們出外工作，很

多這些顧慮都由媽媽獨力承擔。所以說呀，媽媽真的偉大啊！！

筆者經常帶媽媽團到超市尋寶，找尋營養豐富，新鮮美味的食材為家人準備餸菜。很多媽媽都為孩子挑食而非常煩惱。下期會為大家探討如何糾正孩子偏食習慣的方法。

如果您想報名參加超市尋寶團，請到我們的網站www.libranutrition.com瀏覽。**知味**