



幼儿营养(下)

上期文章提及到幼儿的营养健康是非常重要的。看过2012年9月份发布的婴儿喂食指南后，令我们明白一个刚刚出生到六个月的幼儿的营养所需。婴儿一天一天地长大，一眨眼便满六个月大了！现在让我们来看看六个月至两岁大幼儿的饮食营养习惯跟以前有什么不同。

文：姚婉芬（注册营养师） 审稿：蒋娜（注册营养师）

图片/资料搜集：胡嘉欣（UBC营养科学学士）

▲两岁半大的 Ivana 可以自己吃意粉，不用麻烦妈妈！

加拿大卫生部不久前宣布在2013年年底将发布一个新的婴儿喂养指南，是专为六个月至两岁大的小孩而拟定的。虽然现在还是在草稿阶段，但我们已可以见到指南在原有的基础上，增加了许多新的建议。让我们来看看新指南里的几个要点：

1. 别以为婴儿六个月就不用继续喂母乳！虽然到了六个月，母乳的确已经不能给予婴儿需要的所有营养。但别忘记，母乳仍然是婴儿饮食的主要营养来源，永远优于其他奶类制品。因此，婴儿到了六个月大还是需要继续喂母乳。一直到两岁大，如果婴儿和妈妈还想继续饮喂母乳，也都是可以的。

2. 大家都知道牛奶富含钙质，那究竟什么时候开始给婴儿喝牛奶呢？六个月以下的婴儿因免疫系统还未完全发育成长，所以不适合喝牛奶。但到了九至十二个月，婴儿就可以开始喝一些牛奶了。因为母乳依然是婴儿的优先奶类，所以指南不建议多喝牛奶，每天最多只能喝两至三杯。

3. 由于母乳不能为婴儿提供所有营养，所以婴儿需要从其他食物摄取营养。指南上之所以没有特别写出婴儿所需维生素

D的量，是因为婴儿可以从固体食物或到外面晒太阳吸取维生素D，也就是说，通常婴儿不会有维生素D不足的情况。

学会如何教婴儿吃固体食物是非常重要的，而妈妈们需要学会观察。婴儿是否在生理及发育上已经做好吃固体食物的准备？婴儿的每一个动作都有可能是在告诉你「妈妈！我可以学吃别的东西啦！」这些固体食物是婴儿唯一从母乳以外吸收营养的来源。

4. 对六个月的婴儿来说，这个阶段是最重要的。我们大人吃饭当然很简单，可这是因为我们从小就学会了如何吞咽食物，而现在正是婴儿学习这些技能的时候！刚才说过，母乳到六个月就不能给婴儿提供足够的营养，而婴儿的每一个动作都可以告诉家长，他是否可以开始吃固体食物了。例如，如果婴儿可以自己坐起来，或者可以把勺子含在嘴里，那就代表他们可以开始尝试吃固体食物了！婴儿能从固体食物中吸取很多营养，如铁质。如果希望婴儿吃得健康，父母首先要做个好榜样，一家人一起吃健康的食物，例如水果蔬菜、全谷类和奶制品。因为婴儿一路长大



▲▲精灵活泼的 Ayden，刚满两岁（上图），是笔者的侄仔，最爱尝试新食物。（下图）他最爱吃妈妈亲自烹调的食物。

会学习和模仿大人的饮食习惯。

5. 婴儿可以吃固体食物后，妈妈需要记住，婴儿给妈妈的暗示是非常重要的。他可以告诉你他喜欢什么食物，也可以表示他不喜欢什么食物。如果婴儿不喜欢吃，或者不想吃某些食物，千万不要勉强他。这样只会让宝宝讨厌尝试新食物。最好的方法是让宝宝自己吃。婴儿绝不会让自己饿肚子的，他知道自己是否肚子饿！

6. 这个婴儿喂食指南还提醒大家，给婴儿准备食物的时候要特别小心处理，为免婴儿吃了会不适或不舒服。因为婴幼儿，给他吃的食物也应该要切条，不能太小颗，以免婴儿会呛到，有窒息的危险！

婴儿喂食指南转到小孩子的饮食指南。其内容提及到每天应该吃多少蔬菜、水果等

。其实，孩子跟大人一样，含高糖和高盐份的食物尽量少吃。如想阅读更多此指南的资料，请到加拿大卫生部网站：www.healthcanada.com 查询。

笔者经常带妈妈团到超市寻宝，找寻营养丰富，新鲜美味的食材为家人准备饭菜。很多妈妈都为孩子挑食而很烦恼。下期会和大家探讨如何纠正孩子偏食的习惯。

如果想报名参加超市寻宝团，请登入网站 www.libranutrition.com 浏览，与注册营养师预约：info@libranutrition.com；
诊所地址：3891 Chatham St. Steveston, Richmond, 诊所电话：604-370-2223。

幼儿健康食谱介绍(食谱由中侨护理服务协会饮食部经理/行政总厨谢其贤提供)

材料：菠菜叶 500 克、鸡蛋 6 只、带子 100 克、鸡汤 600 毫升（1 罐鸡汤+200 毫升水）

调味料：胡椒粉少许。

做法：

1. 先将菠菜叶洗净，隔去水分，然后用滚水灼过，搵干水份，切碎待用。
2. 带子用滚水灼过，然后切碎。
3. 把鸡蛋搅匀，加入调味料再拌入鸡汤。
4. 将菠菜及带子和蛋液混合一起，倒入焗盘。
5. 把已放蛋液的焗盘放在另一个已盛装水的焗盘上，放入预热焗炉以摄氏 150 度焗约 45 分钟或直至熟即成。

菠菜焗蛋

营养价值

菠菜：含丰富维生素，对眼睛有益，及有助骨骼的健康成长

鸡蛋：含天然维生素 D，对钙吸收有帮助，让头发跟手指甲长得健康



蒋娜来自中国上海，在卑斯省学习生活了十年有余。毕业于卑斯大学，主修营养学。她，在北部卫生局完成了营养师实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自 2009 年起，在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。业余时间积极参与大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体和报刊，以及加拿大中国信使布道会讲解健康营养知识。

同时与姚婉芬营养师一起创立了 Libra Nutrition，希望借由专业知识设计个性化的饮食计划来帮助大众管理体重，预防和控制慢性病。

www.libranutrition.com



姚婉芬注册营养师毕业于 UBC 大学，主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表彰其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。