



text : Fiona Li
photo : 麥國明
model : 李玲恩
資料提供 : 謝詠瑩 / 澳洲註冊營養師
及體適能運動訓練



BB版食品 真係啱B食？

幼兒飲食大不同

每個爸媽都必定想為寶寶提供最佳營養，但一般人認為對大人有益的食物，是否也同樣適合寶寶？原來並非必然。例如對於大人來說，維他命和纖維對身體有益，多食無妨，但幼兒攝取過多或少都不適宜，過多會刺激腸胃，造成消化不良、胃脹、腹痛等症狀；過少會引起便秘等問題。而且過多纖維會令小朋友過飽，因而減少進食其他有益的食物。至於食品的形狀也是爸媽容易忽略的問題，必須注意避免讓幼兒食用易哽喉的食品。



市面上有很多標明適合幼兒的食物，如芝士、乳酪、紫菜、餅乾、果汁、米餅等，其實這些食物與大人的食品有何不同？是否真的適合寶寶食用？今期請來營養師為大家解答疑難。

慎選 6類幼兒食品

紫菜——含碘高慎食

近年市面上越來越多「嬰兒紫菜」，鹽份含量或比一般紫菜低，令爸媽認為其對幼兒健康有益。的確，紫菜含碘量偏高，而碘有助促進幼兒腦部發展，但太多的碘會引致「大頸泡」或甲狀腺功能亢進。在一般情況下，幼兒日常飲食中攝取碘的份量應該足夠，除非他們患有先天性甲狀腺不足的問題。9個月的寶寶食用紫菜的上限，應為每日1至2片，2歲以上則可食用半包，即約0.9克，而1星期食用上限不應多於2包。其實，幼兒所飲的牛奶已經含有碘，如無特別需要，毋須刻意食用紫菜，亦建議兩歲以下幼兒不必食用。



紫菜含碘量過高，爸媽需注意幼兒攝取量。



餅乾多吃無益，只宜進食少量。

乳酪——原味最健康

乳酪有益健康，其所含的益生菌有助幼兒調節腸胃，改善輕微到中等的肚瀉，而研究亦指出，食用乳酪更可減少濕疹狀況。6至12個月寶寶可食用1/4或半杯乳酪，而1歲以上可食用1杯乳酪。值得關注的是，低糖或希臘乳酪並不適合幼兒食用，皆因大多數低糖食品會使用代糖，而幼兒對代糖的受耐性較低；至於希臘乳酪所含蛋白質過高，同樣不適合幼兒。脂肪是幼兒腦細胞發育不可或缺的重要營養素，因此2歲以下的幼兒應喝全脂奶，而爸媽在選購乳酪時，則選擇原味較佳。



加入水果蓉的乳酪含糖量過高，會令幼兒口味偏重。

寶寶尚在發育早期，飲食和營養必須特別留心。一些看似健康的食品，在選購時亦需留意成份，讓寶寶進食時也要適量。澳洲註冊營養師謝詠瑩就以下6類幼兒食品，為大家解說選購、進食上的注意事項。