6-12個月
文章

6-12個月寶寶這個階段需要特別注意什麼營養素嗎?

二月 16, 2021

1 MIN



寶寶營養食譜：

- 蛋白質：動物性蛋白應佔每天總蛋白質攝取的2/3以上為宜。
- 鈣：含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，中式的傳統豆腐與豆乾也可補充
- 鐵：鐵質豐富的食物，如：深色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
- 鋅：動物性來源如肝臟、 魚貝類及瘦肉的鋅含量高。
- 碘：人體所需的碘大部分來自飲食，諸如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。
- 維生素A□動物肝臟、蛋黃與奶油為富含維生素A之食物。深綠色與深橙黃色蔬菜水果為富含維生素A先質之食物。
- 維生素D□皮膚經陽光照射之合成是人類主要維生素D的來源，天然界含維生素D的食物種類不

多，如：魚肝油、高油脂魚類的肉(如鮭魚、鮪魚及沙丁魚等)、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋黃。