12-24個月
文章

12-24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



- 1-2歲幼兒容易有維生素B1□鈣質及鐵質攝取不足的現象，建議均衡適量攝取全穀類食物補充維生素B1;攝取紅色肉類補充鐵質；維持奶類攝取補充蛋白質及鈣質。
- 寶寶2歲的體重是出生時的4倍，2歲時的身高也達成人的一半，這個階段要注意攝取適量優質的蛋白質，如奶類、魚肉、雞肉、里肌肉等。