12-24個月
文章

學走路的寶寶是不是要多補充鈣?

二月 16, 2021

1 MIN



鈣質在寶寶成長的過程中一直是不可或缺的營養素，並非等到正在學走路時才留意補充，而是在他成長過程中，攝取營養均衡的飲食，確保鈣質充足才是。(7-12個月：400毫克/day□1-3歲：500毫克/day)