



## 富含鐵質的嬰幼兒食物

### Iron-rich foods for babies and toddlers

#### 鐵質為何如此重要？

鐵質是一種礦物質，用來製造紅血球並把氧氣輸送到身體各部位。兒童需要鐵質來促進健康成長與發育，包括大腦發育。

#### 我如何確保孩子獲得足夠鐵質？

在大約 6 個月開始給予寶寶富含鐵質的食物，這個時候寶寶的鐵質供應開始下降。這時候也是寶寶需要不只人奶（人乳）或嬰兒配方奶粉來滿足其不斷增長的營養需求。在您開始給予寶寶固體食物時，有很多做法可以確保寶寶攝取足夠的鐵質。

#### 每天給予富含鐵質的食物

寶寶最初的食物中應富含鐵質。給予寶寶富含鐵質的食物：

- 6 至 12 個月大至少每日兩次
- 12 至 36 個月大隨餐餵食

有很多有助孩子攝取足夠鐵質的食物。食物中含有的鐵質分為兩種：

- 血紅素鐵：存在於肉類、魚類及禽類，易於人體吸收。選擇汞含量低的魚類，例如三文魚、鱒魚及鯖魚
- 非血紅素鐵：此類鐵質不易吸收。可以在蛋類及植物類食物，例如豌豆、小扁豆、豆腐、堅果及種子醬找到。穀物類製品可能加入鐵質，例如強化鐵質嬰兒麥片、餅乾及泡芙。請查閱營養成分表確認

#### 給予不同食物組合增加鐵質吸收

您可以同時給予孩子以下食物來協助他們從雞蛋與植物性鐵質來源吸收更多非血紅素鐵：

- 肉類、禽類、魚類或貝類
- 富含維生素 C 的食物。這些包括蔬果，例如西蘭花、荷蘭豆、紅椰菜、甜椒、奇異果、芒果、木瓜、蜜桃、草莓及柳橙

#### 遵循指引給予牛奶

如果寶寶過早攝取牛奶，會增加鐵缺乏的風險。您可開始把經高溫殺菌的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）裝在無蓋容器中給寶寶餵食：

- 當寶寶已經 9 至 12 個月大，且：
- 已在食用多種富含鐵質的食品

太多牛奶會填滿孩子的肚子，讓他們吃不下富含鐵質的食物。每日不要提供超過 3 杯（750 毫升）牛奶。

孩子滿 2 歲後，可以加入其它選項，例如脫脂牛奶、1% 或 2% 脂肪的牛奶及原味強化鐵質豆類飲品。

#### 我可為孩子提供哪些富含鐵質的餐膳及點心？

以下是餐膳及零食的範例，當中包括適合嬰幼兒的食物。確保準備的食物的大小及口感對您的孩子來說是安全的。

#### 餐膳範例

- 用強化鐵質嬰兒麥片製成的迷你花生醬熱香餅
- 碎牛肉、荷蘭豆、糙米
- Dahl（燉小扁豆）、甜椒、印度烤餅
- 三文魚、紅椰菜、藜麥
- 豆腐、碎豬肉、西蘭花、粥（稀飯）
- 無顆粒的花生醬、堅果醬及種籽醬，用同等份量的溫水化開並加入強化鐵質嬰兒麥片中

#### 小食範例

- 把黑豆醬塗在多士、芒果上
- 用強化鐵質嬰兒麥片製成的花生醬香蕉鬆餅（參看下面食譜）
- 混入強化鐵質嬰兒麥片及草莓的乳酪

強化鐵質嬰兒麥片可成為孩子鐵質的重要來源。以下是使用強化鐵質嬰兒麥片一些方法的食譜。

### 燕麥片熱香餅食譜

可製作：24 塊熱香餅

每塊熱香餅含有 1.8 毫克鐵質。

材料：

- 160 毫升 (2/3 杯) 燕麥片
- 375 毫升 (1 ½ 杯) 水
- 125 毫升 (1/2 杯) 全麥麵粉
- 250 毫升 (1 杯) 強化鐵質嬰兒麥片
- 15 毫升 (1 茶匙) 梳打粉
- 2 顆蛋，打勻
- 45 毫升 (3 茶匙) 菜油

步驟：

- 把水加入燕麥片中。浸泡 5 分鐘
- 在另一個碗混和麵粉、嬰兒麥片及梳打粉
- 把雞蛋及菜油加進麥片混合物中
- 把麥片混合物加進乾材料中
- 把 2 茶匙麵糊放入塗有菜油的煎鍋或小煎鍋中，以中火加熱
- 每面煎烤 3 分鐘或直至呈淺金黃色或熟透為止。

### 花生醬香蕉迷你鬆餅食譜

可製作：24 個迷你鬆餅

每個鬆餅含有 1.9 毫克鐵質。如使用其它堅果醬含量會有不同。

材料：

- 250 毫升 (1/2 杯) 全麥麵粉
- 10 毫升 (2 茶匙) 梳打粉
- 5 毫升 (1 茶匙) 玉桂
- 250 毫升 (1 杯) 強化鐵質嬰兒麥片
- 125 毫升 (1/2 杯) 水
- 60 毫升 (1/4 杯) 菜油
- 2 顆蛋，打勻
- 60 毫升 (1/4 杯) 花生醬或其它樹堅果醬
- 2 個熟透並搗碎的香蕉

步驟：

- 把焗爐預熱至 175°C (350°F)。
- 將麵粉、梳打粉、玉桂及嬰兒麥片放在大碗中混合。
- 將水、油及雞蛋放進另一隻碗中混合。
- 混和濕材料至乾材料中
- 用勺子將麵糊舀入 24 個已抹油的小鬆餅烘焙杯中
- 烤焗 12 至 14 分鐘

### 更多資訊

如果您擔憂孩子沒有攝取足夠的鐵質，請向醫護人員查詢。

[HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物](#)

[HealthLinkBC File #68d 食物中的鐵質](#)

[HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒嘔塞: 兒童保育者必讀](#)