

母乳哺育與家庭食物：愛與健康

素食者與全素的人

當幼童被餵食素食餐飲時，要特別小心注意確保他們攝取到足夠的營養素。在每餐主食中需給予蛋、豆類、堅果糊或乳製品，依其飲食可能需要補充品或者本地有的含鐵、鋅和其他營養素的加強食物（素食者需再添加維生素 B₁₂）。

正餐與點心

- ‘正餐’是餵食混合食物，如：肉類／豆類、主食和蔬菜的時間。
- ‘點心’應該是方便且容易準備的營養性食物，並且寶寶可以自行食用。如：幾片水果、花生醬麵包、幾片起司。

給予家庭食物中最好的部分

比起年紀較大的家人，幼童需要較高比例的肉類、豆類、乳製品、蔬菜和較少的米飯、玉蜀黍等主食。這些食物可搗成泥狀及煮軟，並視情況加入一些擠出的母乳、煮過的水、優格或鮮奶。幼童需要吃的是湯或燉煮食物中的固體或半固體部分，而非液體部分；如果需要的話，將食物搗成泥狀或切碎。有時家人可能喜歡特別地為 6-12 個月大寶寶準備個別的营养食物。

最好避免的食物

- 一包油炸可口的零食（例如：洋芋片和油炸餅乾）是低營養價值的食物，而且對幼童而言太鹹了。
- 甜食、糖果、氣泡飲料和可樂只提供熱量，但沒有營養素（空的卡路里）。它們會填滿整個兒童的胃，而降低他們吃高營養食物的食慾，而且在寶寶開始長牙時也會導至蛀牙。
 - 茶與咖啡也會塞滿兒童的胃。可以給口渴的小孩母乳或白開水。

如果進食是愉悅的，
寶寶很快就會學會自己吃。

市售嬰兒配方奶及牛奶

在一些社會中，市售的嬰兒配方奶是給予母乳寶寶的第一個‘其他食物’，這是因為人們對‘嬰兒配方奶’或‘較大嬰兒奶粉’的想法錯誤，這些奶粉以宣稱比其他食物更適合 6 個月大寶寶的方式行銷。奶粉罐上印著‘較好的成長和發展’和‘含有豐富的鐵和維他命’的廣告字樣更加強人們產生上述的印象。對於依需求喝母乳的 6-24 個月大寶寶不需要給予嬰兒配方奶或牛奶。配方奶／牛奶只會取代母乳，產生不必要疾病的風險。然而，給予乳製品（優格或起司）或用牛奶或奶粉混在其他食物裡是確保兒童獲得足夠鈣質的有用方法。當兒童沒有經常攝取動物性食物，這就尤其重要。

市售嬰兒食物

市售嬰兒食物有正確地添加適量的維他命和礦物質，是很方便且可能是有助益的。它通常可以快速且容易的準備，但是通常是一個昂貴的餵食幼童方式，而且可能含有不當的填充物及添加物。

每天該給予什麼樣的食物？ 經常地哺餵母乳，加上…

- ❖ 動物性來源的食物（肉類、家禽、魚或蛋）。假如無法每日攝取，則需盡量時常給予，即使給少量也好，並加在主食中。
- ❖ 豆類食物（豆、豌豆、扁豆、綠豆、豆腐、堅果糊）。對素食者或當寶寶不可能吃到動物性來源的食物時特別地重要。
- ❖ 奶類製品（優格及乳酪）。
- ❖ 蔬菜在多數餐中都給，有色蔬菜比淡色的蔬菜含較多營養素。
- ❖ 水果可以當作點心或和正餐一起吃，有色水果比淡色水果含較多營養素。
- ❖ 家裡成員吃的任何主食。例如：米、玉蜀黍、馬鈴薯、小麥、芭蕉混合以上的一些食物。

國際守則與添加副食品

世界衛生大會決議對副食品及飲料的行銷有清楚的規範，這個規範與母乳替代品的銷售守則有相同的立場：

- ❖ 這些食物的使用及行銷方式不應損及母乳哺育 (WHA 49.15 1996)。
- ❖ 這些食物不應該在標籤、廣告或商業促銷上說適合 6 個月以下的嬰兒食用。(WHA 39.28 1986, WHA 54.2 2001)。
- ❖ 改善副食品餵食應建議儘量廣泛使用當地營養豐富的食物(WHA 54.2 2001)。

