

【健康營養補給站】寶貝營養「鈣」好，長得高又壯



身為爸爸媽媽是否總是擔心小寶貝吃得不夠營養，長得比同年齡的小朋友瘦小呢？

首先，我們可以參考「兒童生長曲線圖」來掌握寶寶的成長狀況，生長指標若是落在 3~97 個百分位都是屬於正常範圍。在飲食上 1~3 歲的小朋友，已經到了以固體食物為主的階段，不過到底該怎麼吃才能夠營養均衡呢？

衛生福利部有公布「幼兒一日飲食建議量」，建議均衡攝取六大類新鮮食物，避免過多加工食品的攝取！

小朋友們應增加鈣質及維生素 D 的攝取來幫助骨骼生長發育。依據衛福部建議 1~3 歲的小朋友每日鈣質的足夠攝取量為 500 毫克，而牛奶鈣質相較於其他的來源，是最天然、鈣質含量高、也最容易被人體吸收的，只要每日攝取 2 份的乳品，相當於 500 毫升的牛奶，就含有 500 毫克的鈣質，再搭配其他的食物，一天下來就能夠攝取到足夠的鈣質囉！特別提醒一下，2 歲以下兒童不適合喝低脂或脫脂乳品，因為此時期幼兒需要較多的脂肪，所以建議給 2 歲以下的兒童喝全脂奶會比較好喔。

除了要均衡飲食、維持運動習慣及保有充足的睡眠外，飲食上還要注意甚麼才不用擔心變胖又長不高呢？我們應該避免含糖飲料以及甜食的攝取，因為這些食物容易造成肥胖及蛀牙的問題，也會抑制生長激素的分泌，這邊提醒爸爸媽媽，果汁的含糖量也是很高的，應避免以果汁取代新鮮水果的攝取喔。

這次要為大家示範色彩豐富及富含蛋白質的高鈣餐點，全麥吐司披薩及芝麻奶酪。

【全麥吐司披薩】

食材(1 人份)

厚片全麥吐司 1 片、番茄 30 克、青花菜 30 克、洋菇 20 克、鮭魚 30 克、起司絲 35 克、蛤蠣 15 克

作法：

1. 先將食材洋菇切片、蛤蠣煮熟取出蛤蠣肉、小番茄對切、青花菜切小朵。
2. 取一片全麥厚片吐司，在 4 邊切 4 刀，將中間往下壓做出一個凹槽。
3. 將所有的食材一一放入凹槽內。
4. 再放入已預熱好 160 度的烤箱烤 10 分鐘，使起司溶化呈現金黃色即完成。

* 特色：全麥吐司作為醣類的來源，並選擇蛤蠣、鮭魚及起司等富含蛋白質、礦物質鋅、鈣及 DHA 的食物，幫助幼兒的腦部發育及選擇多樣化食材和顏色促進小朋友的食慾。 ❀

* 2 歲以下幼兒嘴巴較小，可直接將食材放上薄片吐司也可以喔！

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	鈣質 (毫克)
298	22	10	30	324

【芝麻奶酪】

食材(5 人份)

- 全脂奶 400 c.c.、吉利 T 粉 5 克、黑芝麻粉 15 克、糖 20 克

作法：

1. 先將吉利 T 粉及糖混合，可避免倒入鍋中產生結塊。
2. 將 400cc 的牛奶倒入鍋中，以小火加熱，再將芝麻粉倒入牛奶裡面一起加熱並攪拌均勻。
3. 等鍋邊起泡時將火熄滅，再將混和好的糖及吉利 T 粉倒入牛奶裡面並快速的攪拌混合。

4. 倒入準備好的容器當中進行裝飾。

* 特色：選用鈣質豐富的牛奶及黑芝麻，並以奶酪型式也可以提供小朋友咀嚼的口感，讓喝牛奶不再單調

*可先倒入原味奶酪，放涼後再倒入黑芝麻奶酪，就可製作出雙色奶酪囉！

營養成分（1人份）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	鈣質（毫克）
80	3	4	8	120