

## 如何讓六個月或以上的孩子攝入足夠的碘

- 約六個月大後，繼續以母乳餵哺、飲用碘和其他營養素含量符合國際食品法典委員會標準的嬰兒配方奶，或給 6 個月大以上嬰兒飲用「較大的嬰兒配方」。12 個月大後，可轉用全脂牛奶代替配方奶。
- 應加入多種的固體食物。選擇含碘豐富的食物，攝取足夠碘質。
- 世衛建議每天攝入碘 90 微克

### 什麼食物含碘豐富？

- 海帶、紫菜，含碘量最豐富。
  - ✓ 由於碘容易溶在水中，加入一小片煲湯用的海帶來煮粥或飯，孩子便可增加攝入碘。由於海帶含碘量高，所以不需經常食用，每三、四個星期一次已足夠，以免攝入過量的碘。
- 海魚和海產如蝦，貝類；牛奶、蛋黃
  - ✓ 個別食物的含碘量

蛋黃一個 (17 克)	20 微克
紅衫魚一兩 (40 克)	14 微克
海水魚 (40 克) 平均	約 8 微克
乳酪(150 克)	44 微克
大花蝦一兩 (40 克)	18 微克
全脂牛奶 (鮮奶) (250 毫升)	23 微克

### 達到每天建議攝入 90 微克碘的餐單例子：

- 6-12 個月：
  - ✓ 每天飲食
    - ◇ 600-700 毫升嬰兒配方奶或 6 個月大以上較大嬰兒配方奶，及
    - ◇ 蛋黃一個
    - ◇ 或海水魚(約 40 克， 2 至 3 湯匙)
  - ✓ 每三、四個星期一次，用海帶或紫菜來煮粥或飯
- 12 個月以上：
  - ✓ 每三、四個星期一次，用海帶或紫菜來煮粥或飯
  - ✓ 每天飲食 A 例：
    - ◇ 6 個月大以上較大嬰兒配方奶 480 毫升，及
    - ◇ 蛋黃一個或海水魚(約 40-60 克， 2 至 4 湯匙)
  - ✓ 每天飲食 B 例
    - ◇ 全脂牛奶 (鮮奶) 240 毫升，及
    - ◇ 乳酪(100 克)，及

✧ 蛋黃一個或海水魚(約 40-60 克 · 2 至 4 湯匙)