

## 如何让六个月或以上的孩子摄入足够的碘

- 约六个月大后，继续以母乳喂哺、饮用碘和其他营养素含量符合国际食品法典委员会标准的婴儿配方奶，或给 6 个月大以上婴儿饮用「较大的婴儿配方」。12 个月大后，可转用全脂牛奶代替配方奶。
- 应加入多种的固体食物。选择含碘丰富的食物，摄取足够碘质。
- 世卫建议每天摄入碘 90 微克

### 什么食物含碘丰富？

- 海带、紫菜，含碘量最丰富。
  - ✓ 由于碘容易溶在水中，加入一小片煲汤用的海带来煮粥或饭，孩子便可增加摄入碘。由于海带含碘量高，所以不需经常食用，每三、四个星期一次已足够，以免摄入过量的碘。
- 海鱼和海产如虾，贝类；牛奶、蛋黄
  - ✓ 个别食物的含碘量

蛋黄一个 (17 克)	20 微克
红衫鱼一两 (40 克)	14 微克
海水鱼 (40 克) 平均	约 8 微克
奶酪(150 克)	44 微克
大花虾一两 (40 克)	18 微克
全脂牛奶 (鲜奶) (250 毫升)	23 微克

### 达到每天建议摄入 90 微克碘的餐单例子：

- 6-12 个月：
  - ✓ 每天饮食
    - ◇ 600-700 毫升婴儿配方奶或 6 个月大以上较大婴儿配方奶，及
    - ◇ 蛋黄一个
    - ◇ 或海水鱼(约 40 克，2 至 3 汤匙)
  - ✓ 每三、四个星期一次，用海带或紫菜来煮粥或饭
- 12 个月以上：
  - ✓ 每三、四个星期一次，用海带或紫菜来煮粥或饭
  - ✓ 每天饮食 A 例：
    - ◇ 6 个月大以上较大婴儿配方奶 480 毫升，及
    - ◇ 蛋黄一个或海水鱼(约 40-60 克，2 至 4 汤匙)
  - ✓ 每天饮食 B 例
    - ◇ 全脂牛奶 (鲜奶) 240 毫升，及
    - ◇ 奶酪(100 克)，及
    - ◇ 蛋黄一个或海水鱼(约 40-60 克，2 至 4 汤匙)