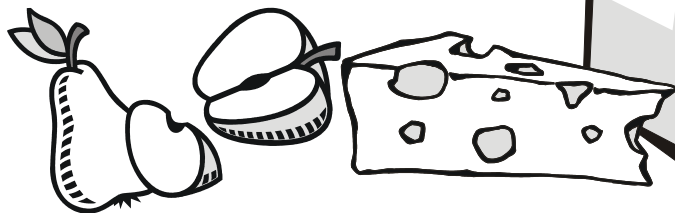
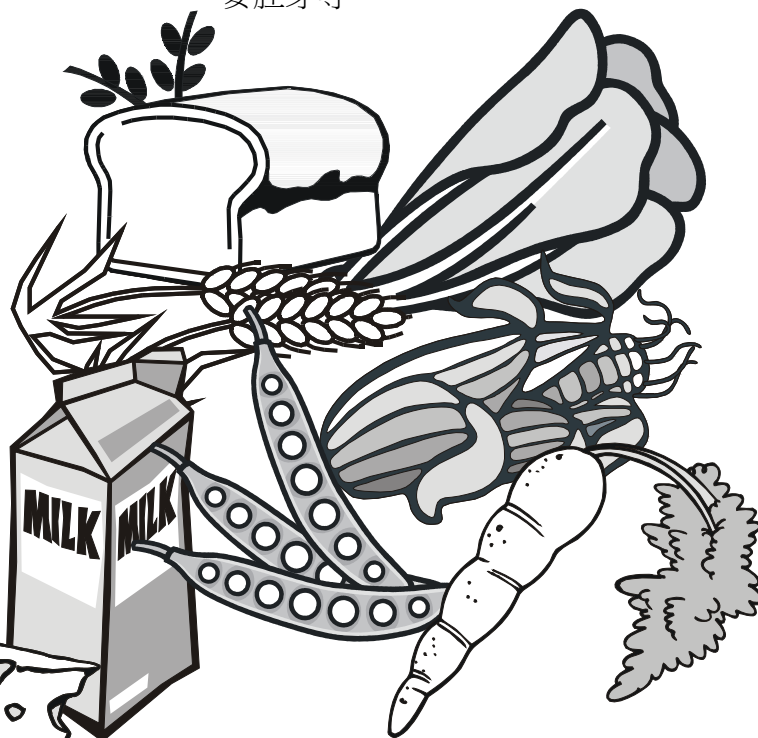


兒童和青少年食素須知

- 兒童和青少年時期是成長的重要階段，須要攝取各種營養素以促進健康。若因宗教信仰或喜好而為孩子選擇素食，就要特別注意擴闊食物的種類和適當的配搭，好讓孩子能獲得足夠和均衡的營養
- 素食食品一般比較清淡，不容易引起食慾，家長需要多花心思，採用不同的烹調方式和合宜的配搭，造出不同款式的餸菜，以增強兒童和青少年對進食的興趣
- 植物中的蛋白質含量一般較動物中的蛋白質低，因此要注意進食的分量及要選擇多種類的素食食品，以提供不同種類的蛋白質。可以選用豆類、硬殼果類、奶類作出不同的配搭，例如粟米豆腐羹、糙米眉豆粥、白果腐皮粥、腰果炒豆腐乾、鮮奶麥皮等
- 只有奶、肝、肉、芝士、乳酪和蛋才能夠提供身體所需的維他命 B12。如果不進食這些食物，便有須要進食維他命丸或一些特別加添了維他命 B12 的穀物類、豆奶或其他食品。選購食物時，可查閱包裝上的標籤，來識別這些食物是否加添了維他命 B12



- 素食食品也含有鈣、鐵、鋅和其他礦物質，因此要進食多種類的食物，才能攝取不同的礦物質
 - 含豐富鈣質的食物包括白菜、西蘭花、杏仁、豆腐、芝麻、無花果乾等。但要切記：高鹽分的食物和含咖啡因的飲品如濃茶和咖啡等，會增加鈣質的流失
 - 含豐富鐵質的食物包括菠菜、白菜、提子乾、西梅、西瓜等。欲增加鐵質的吸收，應多進食含豐富維他命 C 的食物如各類新鮮水果
 - 含豐富鋅的食物則包括豆類、果仁、麥胚芽等



素食與營養

