

富含钙质的无乳饮食

牛奶和乳制品是钙的极佳来源。如果您不食用乳制品，那么每天在饮食中摄入其他富含钙质的食物就非常重要。

利用此资源了解您需要多少钙质，以及哪些食物有助于您达到这一摄入量。

每日钙摄入目标

6 - 12 个月		13 分
1 - 3 岁		9 分
4 - 6 岁		12 分
7 - 10 岁		14 分
11 - 18 岁	女孩们	20 分
	男孩们	25 分
哺乳双亲		32 分

检查成分，确保不含牛奶。



确保植物基饮品
强化了钙和碘



由于米饮含有砷，不建议
5岁以下儿童饮用。



1个钙单位相当于40mg毫克（1mmol毫摩尔）钙。

钙的来源



强化型植物基饮料



强化型酸奶风味替代品



强化型植物基奶酪



强化燕麦与谷物食品



强化面包



水果与蔬菜



坚果与种子



豆类、鱼类、蛋类及其他蛋白质食物

食品种类

食品名称

分数

母乳与特殊婴儿配方奶粉

母乳是宝宝钙质的良好来源。母乳中的钙含量因人而异。如果哺乳期双亲难以仅通过饮食满足钙需求，不妨考虑服用钙补充剂。

Aptamil Pepti 1

1.5

Neocate LCP

2

还有其他配方可供选择，且钙含量相近。

强化型植物基食品



(每100ml毫升或g克)

植物基饮品

例如：大豆、燕麦、坚果、椰子或豌豆基饮品

建议

✓ 选择强化了钙（有益骨骼健康）和碘（有益大脑发育）的产品。

⚠ 豆奶和燕麦奶通常是饮用的首选，因为它们在热量和蛋白质含量上最接近牛奶。

⊘ 避免饮用标有'toddler 幼儿'或'growing-up 成长'字样的饮料，因为它们含有糖分。

⊘ 避免5岁以下儿童饮用大米饮料，并检查成分列表，因为一些不含乳制品的产品可能含有植物饮料的混合物

3



强化钙质的酸奶及甜点替代品（以大豆、燕麦、杏仁或椰子为基底），例如Oatly、Alpro、KoKo 以及超市自有品牌产品。

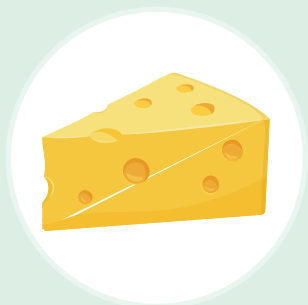
3

食品种类

食品名称

分数

植物基奶酪替代品



每30g克份量
(除非另有说明)

1 x Babybel 植物基‘切达芝士风味’

3.5

‘Tesco’ Free From”系列——椰子油制马苏里拉芝士碎替代品

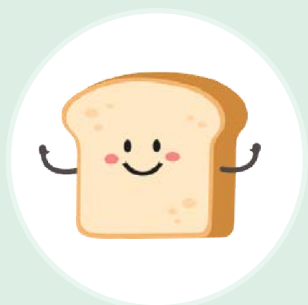
2

‘Cathedral City’植物基、
‘Applewood’植物基块状产品

‘Asda’ Free From系列成熟切达干酪替代品（擦丝状）

1

面包产品



1 片中等大小的强化钙面包

4

例如：‘Hovis best of both 两全其美’

‘Kingsmill 50/50 vitamin boost 维生素强化版’

2

1 片中等大小的白面包

1 个口袋饼

1 片中等大小的全麦面包

1

1 个全麦口袋饼

1 张查帕蒂（印度薄饼）

谷物类



每30克干重

强化营养速溶燕麦

例如：‘Ready brek’、‘Asda’ Ready Oats、
‘Tesco’ Super Smooth Porridge

10

强化钙质的早餐麦片

4

例如‘Cheerios’

‘Rice Krispies Multigrain shapes’

3.5

食品种类

食品名称

分数

水果



2个无花果干
1个中等大小的橙子
2个克莱门汀小柑橘
一小把杏干

1

蔬菜



羽衣甘蓝（4 满汤匙）
小白菜（4 满汤匙）
秋葵（4-5 根）
抱子甘蓝（4-6个）
西兰花（3-4 根煮熟的茎）
春季绿叶蔬菜（4 满汤匙）

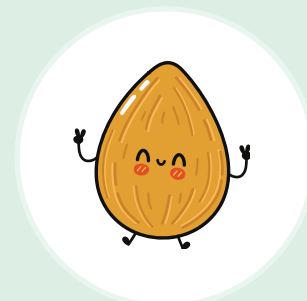
4

2

1.5

1

坚果与种子



奇亚籽（30g克 / 2汤匙）
罂粟籽（15g克 / 1汤匙）
芝麻（15g克 / 1汤匙）
榛子（30g克 / 2汤匙）
杏仁（30g克 / 2汤匙）
芝麻籽酱（30g克 / 2汤匙）

4.5

3

2.5

2

1



整颗坚果不适合儿童食用。因有窒息风险，不适用于5岁以下儿童。
坚果酱是更安全的选择。

食品种类

食品名称

分数

豆类、鱼类、 蛋类及其他蛋 白质食物



罐装沙丁鱼（60g克 / 1/2 半罐）

1

豆腐（60g克）

（用氯化钙（E509）

6

或硫酸钙（E516）固定）

面包糠炸海螯虾（90g克/6只）

5

1个鱼饼

3.5

1 鸡蛋

2 炸鱼条

罐装三文鱼（60g克 / 1/2 半罐）

红腰豆（80g克 / 3汤匙）

1.5

大豆（80g克 / 3汤匙）

焗豆（100g克 / 1/2 半罐）

红扁豆（80g克生重 / 3汤匙）

1

鹰嘴豆（80g克 / 3汤匙）



维生素D

维生素D有助于我们从食物中吸收钙，从而支持骨骼和牙齿的健康发育。缺乏维生素D会导致儿童患佝偻病。

我们体内大部分的维生素 D 是在阳光作用于皮肤时产生的。

在苏格兰，4月至9月期间通常有充足的阳光来产生维生素D。为了保护皮肤，重要的是使用防晒霜、做好遮挡防护，并在需要时寻找阴凉处。然而，这些措施可能会减少皮肤合成维生素D。在苏格兰，10月至3月期间的阳光强度不足以让人体合成足够的维生素D，因此建议补充维生素D。

维生素D的食物来源与补充

只有少数几种食物含有维生素D。

这些包括富含油脂的鱼类（如鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼）以及蛋类，尤其是蛋黄。其他一些来源包括强化谷物、蘑菇、涂抹酱和酸奶。

即使每天食用这些食物，通常也不足以满足您对维生素D的需求，因此建议补充维生素D。

苏格兰政府建议以下人群全年每日补充维生素D：

- 0-12个月婴儿：8.5-10 mcg 微克（340-400IU国际单位）*
- 1至5岁儿童：10 mcg 微克（400IU国际单位）
- 孕妇、哺乳期妇女及家长：10 mcg 微克（400IU国际单位）
- 很少或完全没有接触阳光的人
- 肤色较深的少数族裔人士

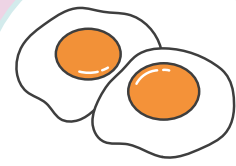
*由于婴儿配方奶中已添加了维生素 D，因此除非每天饮用的配方奶量少于 500ml 毫升（17oz 盎司），否则不应给喝配方奶的婴儿额外补充维生素 D。

3岁以下儿童可在药房免费获取维生素D滴剂。

如需了解更多关于维生素D的信息，请咨询您的家庭护士、健康访视员或药剂师，或查看以下链接：

 www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups

 www.nhsggc.scot/your-health/early-years/vitamin-d/



备注

