

## 表二：世衛和不同地區對嬰幼兒的糖和鈉的攝入建議

	世衛	香港 [1]	中國內地 [2]	英國 [3]	美國 [4]
糖	12至36個月的幼兒游離糖攝取量應不多於每日能量總攝取量的10%以內	12個月以下的嬰兒避免飲用含糖的飲品	嬰幼兒輔食應保持原味，不需要額外添加鹽、糖及各種調味料；1歲以後逐漸嘗試淡口味的家庭膳食。6至11個月嬰兒的鈉適宜攝取量為每日350毫克，1至3歲的幼童則為700毫克	4歲以下的兒童避免食用含糖飲料和添加糖的食物	2歲以下的兒童不應食用添加糖的食物和飲料
鈉	建議兒童減少鈉攝入量，以控制血壓。應根據兒童不同於成人的能量需求，參照所推薦的成人每日2克鈉（即2,000毫克）攝入最高限量，酌減兒童鈉攝入最高限量	12個月以下的嬰兒的食物避免加入調味料（例如鹽、豉油）；12個月或以上的幼兒可以吃少量鹽、豉油調味的食物，但應以低鹽飲食為原則		不應於1歲以下嬰兒的食物中添加鹽，而嬰兒每天應攝取不多於1克鹽（即約400毫克鈉），1至3歲的幼童每日則應攝取不多於800毫克鈉	不應於1歲以下嬰兒的食物中添加鹽，6至11個月嬰兒每日的適宜攝入量為370毫克；1至3歲的幼童的鈉降低慢性疾病風險攝取量上限為1,200毫克

**註** [1] 資料為衛生署的《6至24個月嬰幼兒健康飲食（1）起步篇》和《6至24個月嬰幼兒健康飲食（3）進展篇（下）》內的建議。

[2] 資料為中國營養學會《7-24月齡嬰幼兒餵養指南》和《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）》內的建議。

[3] 資料為英國國民保健署（National Health Service, NHS）的建議。

[4] 資料為美國農業部（U.S. Department of Agriculture, USDA）和美國衛生及公共服務部（U.S. Department of Health and Human Services, HHS）出版的《美國居民飲食指南2020-2025》（The Dietary Guidelines for Americans 2020—2025）和美國農業部的《嬰兒營養和餵養》（Infant Nutrition and Feeding）內的建議。