



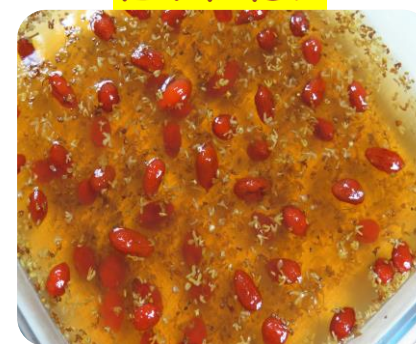
## 節日餐單 (農曆新年)



- ◆ 中式的賀年食品眾多，傳統新年糕點、糖果、油炸小食等多屬高脂高糖食品，幼兒若進食太多，容易攝取過多熱量而增加肥胖機會。因此，不要在節日高興忘「營」而忽略了幼兒健康，緊記要堅守均衡飲食及「三低一高」（即低鹽、低脂、低糖和高膳食纖維）的飲食原則
- ◆ 以特色小食「**杞子桂花糕**」慶祝新年，熱量和糖分較一般傳統的年糕和馬蹄糕為低之餘，既健康又美味
- ◆ 於新春喜慶時，想歡度佳節又吃得健康？大家不妨參考以下有「營」健康貼士：

	糕點類	糖果類	油炸食品
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寓意「步步高陞」的糕點是農曆新年的意頭食品，包括年糕、蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕等，每件分量細小，容易不自覺地進食過量</li> <li>● 一件糕點的熱量大約等於半碗飯，進食過量易令幼兒吸收過多熱量，增加肥胖的風險</li> <li>● 賀年糕點只宜淺嚐，不宜代替正餐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傳統的攞(全)盒一般有糖蓮子、糖蓮藕、糖冬瓜、朱古力、糖果等高熱量及高糖的賀年糖果</li> <li>● 由於體積迷你，容易不自覺地多吃，不但會過量攝取熱量及脂肪，亦會增加幼兒蛀牙的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香脆可口的油角、笑口棗、煎堆仔容易令幼兒吃不停，但油炸食品所含的熱量及脂肪頗高，幼兒不宜多吃</li> <li>● 過量攝取脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險，損害幼兒健康</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以熱量及脂肪較低的<b>桂花糕</b>作選擇，同時減少糖的用量</li> <li>● 建議<b>自製傳統糕點</b>，以<b>瘦肉、蝦米和冬菇</b>取代蘿蔔糕和芋頭糕裡不健康的臘腸和臘肉</li> <li>● 以<b>蒸</b>代替煎，另外可用<b>易潔鑊</b>翻熱糕點，減少用油量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以較健康的<b>原味果仁、無添加油鹽糖的乾果和種籽</b>等食物取代糖果</li> <li>● 另外，建議選購獨立包裝的食品，以助控制進食分量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 由於<b>新鮮水果</b>含豐富的膳食纖維、維生素、礦物質和水分，每天以此代替油炸食品作小食，能促進幼兒健康</li> </ul>

### 杞子桂花糕



- ◆ 以「杞子桂花糕」取代含較高**熱量和糖分的傳統**年糕及馬蹄糕，既有寓意，又美味健康
- ◆ 邀請幼兒一起參與製作，可增加他們對不同食物的興趣，鼓勵他們從小建立健康飲食的習慣



## 節日餐單範例 (農曆新年)



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	燕麥包 + 低脂奶	南瓜花生粥	杞子低脂奶麥皮	鮮茄蛋蕎麥湯麵	低脂芝士三文治
上午茶點	紅提子	橙	蘋果	柑	士多啤梨
午餐	肉碎茄子 + 上湯菜芯	銀魚仔蒸蛋 + 蒜蓉炒豆角	翠玉瓜炒雞柳 + 焯時菜	雜菌鮮腐竹炆豆腐 + 炒西芹	彩椒燴魚柳 + 炒白菜
下午茶點	菠菜鯪魚肉粥	蒸饅頭 + 低糖加鈣豆奶	烩粟米	蒸花卷 + 低脂奶	杞子桂花糕

### 杞子桂花糕 (約 6 人分量)

#### 材料：

魚膠粉	~2 湯匙	調味料：	
桂花	1 湯匙	砂糖	20 克
杞子	1 湯匙		
水	200 毫升(熱水) + 200 毫升(熱水用作泡桂花) + 3 湯匙(凍水)		

#### 營養特色：

- ◊ 熱量較其他甜的糕點即年糕和馬蹄糕為低，因為桂花糕的主要成分是水，而年糕和馬蹄糕除了水以外，也分別加入了糯米粉和馬蹄粉等食材
- ◊ 一般的桂花糕所含的糖分較高，此食譜建議減少糖的用量，以每 100 毫升不多於 5 克為目標，更為健康

#### 製作方法：

1. 先把杞子洗乾淨，並用額外的滾水浸泡至軟身；
2. 桂花以 200 毫升熱水沖泡，備用；
3. 糖和魚膠粉放入碗內先混和，加入 3 湯匙凍水拌勻，後再注入 200 毫升熱水，慢慢攪拌，直至完全溶解成糖漿狀態；
4. 加入桂花和杞子；
5. 將混和好的桂花糕漿倒入器皿中，冷卻後就可放入雪櫃內，冷凍成糕(約 2 小時)，即成。