

親愛的家長：

多以蔬菜入饌

大家好！上次我「吳偏食」與大家分享了有關多吃蔬菜對身體的益處及每天的蔬菜建議攝入量。今次讓我介紹選擇及烹調蔬菜的小技巧，同時推介一系列以蔬菜製作的親子小食食譜給大家。



明智選擇健康蔬菜

除了為幼兒提供足夠的蔬菜（每天至少1.5份，1份約等於半碗煮熟的蔬菜），膳食中也要加入多元化的蔬菜，才能令身體攝取均衡營養。蔬菜主要分為以下類別：

- **葉菜類**：菜心、菠菜、白菜、生菜、椰菜等
- **瓜果類**：番茄、青瓜、南瓜、甜椒、茄子等
- **豆類**：豌豆、四季豆、毛豆、荷蘭豆、甜豆等
- **根莖類**：紅蘿蔔、馬蹄、蓮藕、洋蔥、芋頭等
- **菇菌類**：冬菇、金菇、草菇、蘑菇、木耳等

烹調蔬菜小貼士

- 宜採用**低脂烹調方式**，如蒸、焯、少油快炒、焗
- **控制用油量**，建議每人每正餐用不多於2茶匙油
- **多以天然香料入饌**，盡量避免使用高脂肪、高鈉或高糖的調味料或現成醬汁，如白汁、腐乳、茄汁、甜酸汁。若要使用鹽、豉油及蠔油調味，應盡量限制分量

宜選新鮮蔬菜或無添加油、鹽、糖的冷藏蔬菜及蔬菜乾，而醃製及罐頭蔬菜則應盡量避免。

「幼『營』小食食譜」短片

除了於正餐吃足夠蔬菜，大家更可把蔬菜加入自製小食中，既健康又可增加幼兒吃蔬菜的機會。「幼營喜動校園計劃」最近推出一系列「幼『營』小食食譜」短片，當中蔬菜篇食譜不但營養豐富及賣相吸引，而且製作步驟簡單，非常適合家長與幼兒一起動手做。

事不宜遲，從今天起一起培養幼兒多吃蔬菜的好習慣吧！

「吳偏食」上



「幼營喜動校園計劃」
網站



給家長的信



蔬果益處多
(信息圖)



幼「營」小食食譜
(短片)

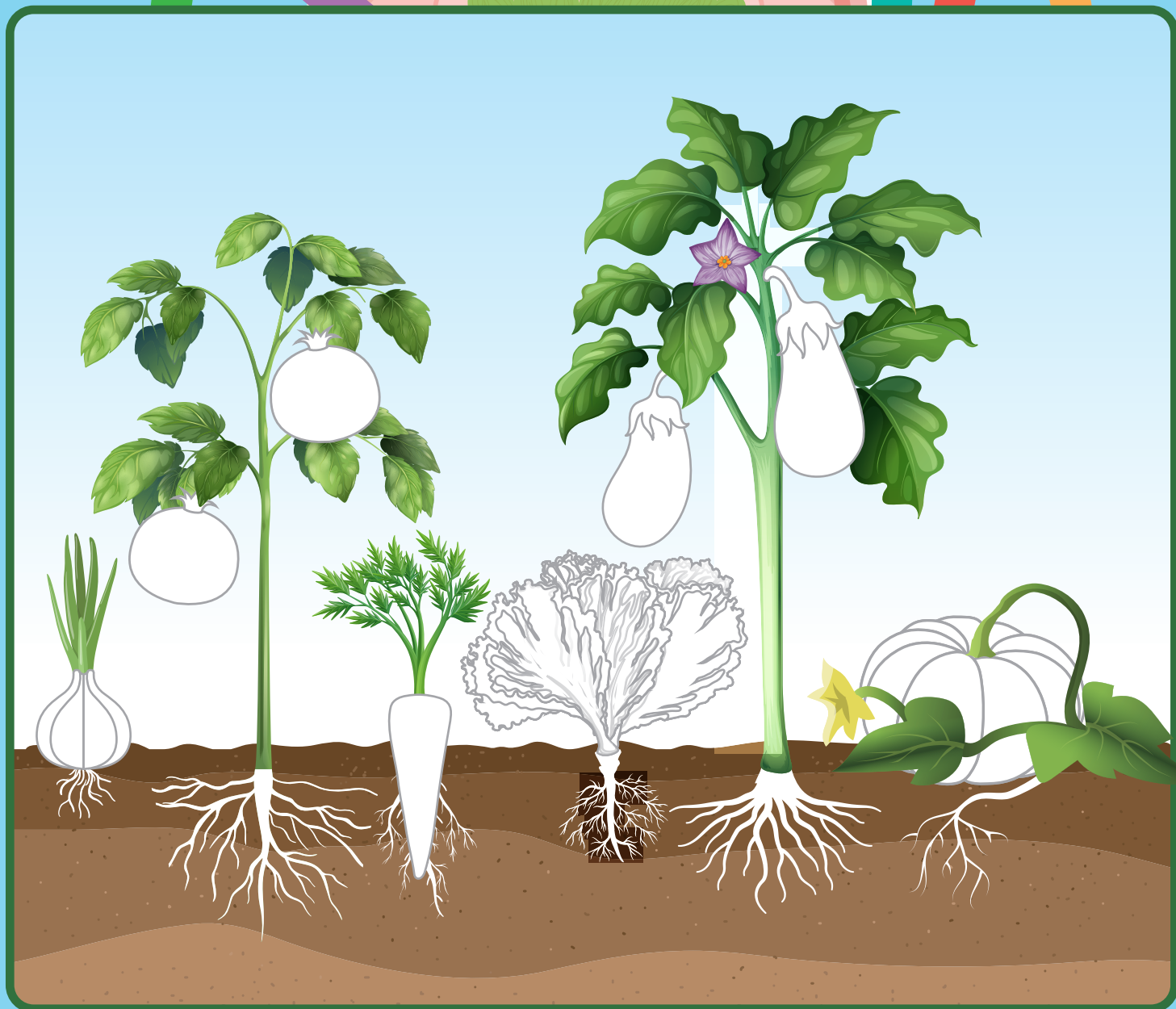


《幼營喜動家長指南》



小遊戲

蔬菜填色樂



小朋友，請為蔬菜
填上顏色。

