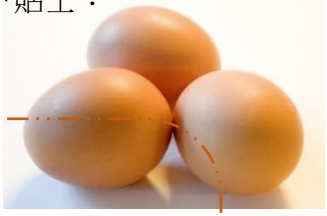
節日餐單（復活節）

✧ 復活節將至，市面上已出現不少節慶食品，如復活兔、復活蛋等。不過，這些食品多屬脂肪及糖分較高的朱古力、糖果等甜品，幼兒若進食太多，容易攝取過多熱量而增加肥胖機會。所以，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。

✧ 想歡度佳節之餘又健康？ 大家今次不妨用遊戲來慶祝復活節，以「雞蛋」為主角，讓幼兒發揮創意，在蛋上繪上七彩繽紛的圖案。完成後，可利用這些色彩繽紛的雞蛋舉辦**「尋復活蛋」**活動，令幼兒感受歡樂的節日氣氛之餘，又能增加活動量。

✧ 想與幼兒分享更多有關「雞蛋」的營養資訊？可參考以下貼士：



雞蛋知多點

提到雞蛋，大家只會想到膽固醇，其實它營養非常豐富，你又知多少？

- 含豐富**蛋白質**：有助生長、修補細胞和滿足新陳代謝的需要
- 含**不飽和脂肪**：有助降低壞膽固醇的水平
- 含**維生素 B 雜**：有助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝，使身體從食物中獲得能量
- 蛋黃含**鐵質**：有助製造紅血球，預防貧血

想以「雞蛋」炮製健康菜式？

大家可參考以下特色食譜「魚蛋卷」，將雞蛋化身成蛋卷，再加入新鮮蔬菜，既健康又美味。

魚蛋卷

✧除一般的蒸蛋、焓蛋及炒蛋外，將雞蛋煎成蛋皮製成卷蛋，既吸引又美味

✧邀請幼兒參與製作食物，可增加他們對不同食物的興趣，鼓勵他們飲食均衡

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

節日餐單範例（復活節）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	低脂芝士青瓜三文治	甘筍魚蓉粥	提子乾低脂麥皮	番茄雞蛋湯麵	蒸饅頭 + 低糖加鈣豆奶
上午茶點	橙	蘋果	木瓜	香蕉	火龍果
午餐	雲耳茄子炆魚柳 + 炒西蘭花	洋蔥節瓜煮牛肉 + 炒菜心	青豆角炒雞柳 + 焯時菜	南瓜肉碎豆腐 + 炒合掌瓜	魚蛋卷 + 焯生菜
下午茶點	什豆湯米	燕麥包 + 低脂奶	焓粟米	蒸花卷 + 低脂奶	八寶粥 (少糖)

魚蛋卷 (約 10-12 人分量)

材料：

蛋	2 隻
鯪魚肉	4 兩
西芹	1 條

調味料：

鹽	½茶匙
麻油	1 茶匙

✧ 一般魚肉的脂肪含量較其他肉類為低，而蛋卷內加入西芹更可增加膳食纖維
✧ 以易潔鑊煎蛋皮可減低用油量
✧ 西芹可以青瓜或甘筍代替，增加菜式的變化，亦令幼兒進食不同種類的蔬菜

烹調方法：

1. 蛋打散，加入鹽、麻油打勻備用。
2. 易潔鑊燒熱，加少許油將一半蛋液倒進鑊中煎成蛋皮待用。
3. 將蛋皮置於碟上，再鋪上魚肉，其大小與蛋皮相約。
4. 將西芹切成粗條放於魚肉蛋皮邊，然後將之卷成長條狀，放入碟中隔水蒸熟。
5. 將蒸熟的魚肉蛋卷切成小片便成。