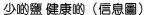
如想找點靈感,可瀏覽「幼營喜動校園計劃」專題網頁的「幼營 食譜分享」專區,所有食譜均由幼稚園及幼兒中心的職員或家長 精心設計,並附上營養師的貼士,讓大家更能掌握營養資訊。







少啲糖 健康啲(信息圖)



幼營食譜分享



季節餐單



節日餐單





# 第二部分 健康飲食的則立

一. 增加蔬果攝入量

五. 外出飲食

二. 健康飲品

六. 喜慶活動

三. 健康小食及營養標籤 七. 家庭教育

四. 食物獎賞

八. 家校合作

## -. 增加蔬果攝入量

家長可製造機會讓孩子接觸各類蔬果,提升他們對蔬果的興趣。

- 前往買蔬果時,讓孩子一起陪同
- 如果在家下廚,孩子幫忙處理簡單的準備工作,例如摘菜葉、 將沙律菜拌匀
- 以不同種類及顏色的蔬果準備菜式,有助提升幼兒的食慾, 以及攝取多元化的營養素
- 取代不健康的零食,可改以蔬果作小食,例如蔬菜條、 車厘茄、粟米、沙律菜或水果杯
- 外出用膳時,選擇有蔬果的菜式,又或者加一碟焯菜或沙律菜



## 提提你

大家要留意並非所有蔬果都是健康的,某些加工蔬果添加了 大量的油、鹽、糖。大家應盡可能選擇天然新鮮的蔬果。



蔬果益處多(信息圖)



蔬果益處多 (短片)

## 二. 健康飲品

衛生署建議幼兒每天至少喝4至5杯(每杯約240毫升)流質 飲品,當中清水是補充身體所需水分的最佳選擇。不過,很多孩子 喜歡市面上各式各樣的甜飲。這些飲品大多為隱藏的高糖陷阱 (圖四),會令人不知不覺地攝取了大量糖分。

幼兒如攝取過量的糖,便容易患有蛀牙;吸收過多熱量,更會增加肥胖的風險!世界衞生組織建議兒童每天的糖分攝取量不應多於總熱量的10%。以一位每天攝取1300千卡的4歲男童為例,應進食少於32.5克(約6.5茶匙)的糖。

## 宜選



- ✓ 清水
- ✓ 低脂或脫脂原味牛奶
- ✓ 加鈣低糖豆奶
- ✓清湯

## 避免



- ★奶粉以外的即沖飲品(例如麥芽飲品、朱古力飲品、濃縮果汁)
- ★含添加糖或人造甜味劑的飲品(例如汽水、 加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、運動 飲品、菊花茶、朱古力奶、果味奶)
- ★舎咖啡因的飲品(例如檸檬茶、奶茶、珍珠 奶茶、紅茶、咖啡)

幼營喜動家長指南 第二部分 健康飲食的貼士

#### 圖四 飲品糖分大比拼



註:1茶匙糖~5克;1杯~240毫升



## 提提你

純果汁的營養價值較原個水果低,例如180毫升純橙汁所含的 熱量是原個橙的約2倍,含糖量約3茶匙,但膳食纖維含量只是 原個橙的一。故此,純果汁不宜每天飲用,建議每星期飲用不多 於2次,每次不多於180毫升。



### 考考你

- 可放心讓幼兒飲用無糖飲品?
- 幼兒不喜歡喝水,該怎麼辦?
- 運動飲品和能量飲品有什麼分別?
- 幼兒可否飲用能量飲品或其他含咖啡因的飲品 (例如檸檬茶和奶茶)?



健康貼士

## 「健康飲品在校園」約章



為了減少幼兒攝取過量糖分並加強校園的健康飲食文化, 「幼營 喜動校園計劃」於2018/19學年推出「健康飲品在校園」約章, 鼓勵幼稚園及幼兒中心參加並承諾:

- 1. 鼓勵幼兒飲用清水
- 2. 為幼兒提供健康的飲品
- 3. 不提供添加糖或含糖量較高的飲品
- 4. 不以食物作獎賞







「健康飲品在校園」約章 果汁的真相(信息圖)

果汁的真相 (短片)



少啲糖健康啲(信息圖)



健康飲品例子



湯水食譜參考

幼營喜動家長指南 第二部分 健康飲食的貼士

## 三. 健康小食及營養標籤

## 1. 小食的選擇

健康小食符合「三低一高」(即低脂肪、低鹽、低糖及高膳食纖維)的健康飲食原則。例如,給雞蛋能為幼兒提供發育所需的蛋白質,而水果則提供豐富的膳食纖維、多種維生素及礦物質。家長要以身作則,吃得健康又有「營」之餘,更應避免在家中擺放不健康的零食,以免孩子受到誘惑。





- ✓ 新鮮水果、無添加油、鹽、糖的乾果
- ✓ 新鮮蔬菜(例如車厘茄、南瓜、青瓜)
- ✓ 麥包、烚番薯、蒸饅頭、通粉
- ✓ 焓雞蛋、乾焗原味果仁

## 避免



- ★糖果、朱古力
- ★ 薯片、脆條、肉鬆、肉乾、芥辣青豆、 魚肉腸
- ★甜品(例如蛋糕、雪糕、雪條、啫喱糖、 現成糖水)



## 提提你

一些以植物牛油或起酥油製作的蛋糕、蛋卷、酥皮糕點、餅乾、炸薯條,除了是高脂肪、高鈉或高糖的小食,還含有反式脂肪,不但會增加血液中的壞膽固醇水平,更會降低好膽固醇水平,不利心血管健康。

## 2. 「營」選預先包裝小食及飲品

如要為孩子揀選較健康的預先包裝小食及飲品,可看看包裝上的「成分」資料及營養標籤。

### 「成分」資料

一般而言,此部分會清楚列出食品製造時所添加的所有材料,並 按其重量或體積由多至少排列。這些資料十分有用,能助你快捷 地找出食品是否含有添加油、鹽(鈉)、糖、人造甜味劑。

例子:ABC牌橙汁



#### 成分:

水、糖、濃縮橙汁、果肉、酸度調節劑(330)、防腐劑(202)、維生素C、天然色素(160a)、維生素E

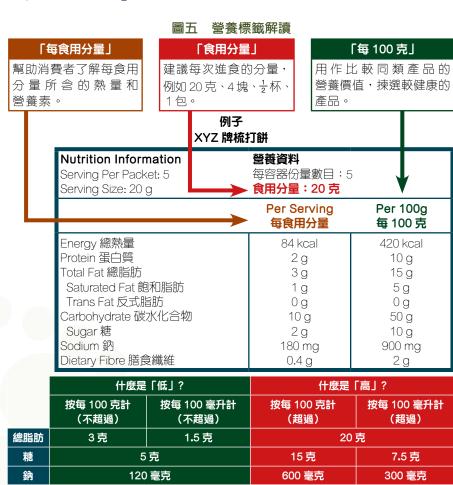
#### 解讀:

- 成分資料中的「糖」並非指 橙本身所含的糖分,而是製作 過程中所添加的糖分
- 「糖」排在「濃縮橙汁」前面, 即所添加的糖分較橙汁多
- 「水」和「糖」排在成分資料的首兩位,可見ABC牌橙汁並不是純果汁,而是以水和糖為主的飲品呢!

### 營養標籤

簡單來說,是要看看包裝上營養標籤的總脂肪、鈉(鹽)及糖的 含量是否達到「低脂肪」、「低鈉」及「低糖」的標準(圖五)。 以每100克計,如食品所含「總脂肪」、「鈉」或「糖」的分量 屬「高」的準則,便應少選為佳!

想了解更多,請瀏覽食物安全中心網頁 https://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/index.html



資料來源:食物環境衞生署

## 四. 食物獎賞

當孩子表現良好的時候,給予獎賞是十分合理的,但利用食物作獎賞並不是恰當的做法。大部分作為獎賞的食物(例如汽水、糖果、朱古力、薯片)均屬高脂肪、高鈉或高糖,所以用食物作獎賞會:

- 助長孩子偏愛高脂肪、高鈉或高糖的食物,影響日後的飲食習慣,增加致肥或患上其他慢性疾病的機會
- 間接鼓勵孩子在沒有飢餓感的情況下進食,妨礙養成「餓才吃, 飽要停」的良好飲食習慣
- 令孩子把食物與情緒連上關係;每當出現某種情緒時,便會 聯想到某種食物,例如開心時想吃零食,不開心時以零食 安慰自己

家長可用與食物無關的方法作獎賞:

- ✓□頭讚賞孩子「做得好!」或擁抱他們
- ✓ 贈送貼紙、印章或文具等物品
- ✓ 讓孩子選擇喜愛的遊戲或活動
- ✓ 給孩子額外的休息、活動或遊戲時間







不以食物作獎賞 (短片)

## 五. 外出飲食

很多家長都會帶孩子外出用膳。若選擇不夠審慎,很容易墮入 高脂肪、高鈉或高糖的陷阱。點菜時,可考慮以下提示,為家人 揀選較健康的菜式:

第二部分 健康飲食的貼士

- 按照「健康飲食金字塔」的比例點菜,應以穀物類為主, 多菜少肉
- 注意菜式的烹煮方法:多選以蒸、焗、烤、焯、燉等方法來 烹煮的菜式
- 避免選擇利用高脂肪或高鈉醬汁烹製的菜式(例如白汁、 忌廉汁、葡汁、椰汁咖喱、照燒汁);要求將醬汁與穀物類 分開供應
- 多選高纖全穀物(例如紅米飯、糙米飯、多穀包、麥包、麥皮),避免含高脂肪的穀物類,例如伊麵、即食麵、油麵、炸薯條
- 避免選擇加工、醃製的食品和脂肪較高的肉類,例如雞翼、 雞腳、豬骨、排骨、牛腩、豬腩肉、豬頸肉
- 甜品方面,多選水果或以水果為主的甜品
- 飲品方面,清水是最好的選擇。避免含添加糖、人造甜味劑或咖啡因的飲品(例如汽水、加糖果汁、茶類飲品、咖啡)
- 提出合理的有「營」要求,如要求菜式「少油」、「少鹽」、「少甜」、「汁另上」、「走汁」,或將飲品和甜品的糖水分開供應

想外出用膳品嚐「有營菜式」,請瀏覽「星級有營食肆」專題網頁 https://restaurant.eatsmart.gov.hk

## 六. 喜慶活動

## 1. 健康過生日

不少家長為孩子慶祝生日時會準備一些含較高脂肪、鈉或糖的「派對」食物和飲品,例如忌廉蛋糕、炸雞翼、薯片、糖果、汽水;而親友亦可能會以一些糖果或朱古力等高脂肪、高糖分的食物作為生日禮物。這些食物不但影響孩子的健康,亦會令孩子將愉快的經歷或「開心」的情緒與這類「派對」或「送禮」食物掛勾。當孩子日後參加自己或別人的生日會時便容易聯想起這些高脂肪、高鈉或高糖的食品,妨礙他們日後建立健康飲食的習慣。其實所影響的可能不只是自己的子女,還有其他參加生日會的孩子。家長要利人利己,舉行「健康生日會」,慶祝子女的生日之餘,亦可幫助其他孩子培養良好的飲食態度。

#### 家長可參考以下小貼士:

- 把慶祝生日的重點放在食物以外的事情上,例如玩遊戲、 魔術表演、化裝派對、郊遊,好讓孩子不需單靠「派對食物」 來感受愉快的氣氛
- 如供應食物,應選擇較健康的食材,並利用多種不同顏色和 形狀的食物吸引孩子,營造歡樂氣氛
- 以清蛋糕代替高脂肪的忌廉蛋糕,亦可利用不同顏色的新鮮水果把清蛋糕裝飾一番,為慶祝活動添上色彩
- 不提供高糖食物和飲品,例如糖果、朱古力、汽水、含添加糖的果汁
- 用文具、貼紙、故事書、玩具等代替食物作生日禮物
- 如參加幼稚園或幼兒中心的生日派對,家長可多與學校溝通及配合學校的健康飲食政策。如需自攜食物回校與大家分享, 建議準備一些較健康的小食,例如水果、壽司、三文治,並以一些健康的食材,例如雞蛋、青瓜、雞肉、芒果製作



## 考考你

偶爾吃一次脂肪、鈉、糖含量較高的食物,例如開生日會時, 沒太大問題吧?



健康貼士



37

## 2. 慶祝節日

進食應節食品是很多中西節日的傳統習慣。要注意,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」的飲食原則。** 

以下是一些「揀飲揀食」的節日小貼士:

- 與家人「做節」緊記要按照「健康飲食金字塔」的分量比例 進食:多菜少肉,並以蒸、煮、燉、焗、少油快炒的菜式 為主
- 給孩子嘗試節日食品時,須限制進食分量,並以淺嘗為原則, 更不應以節日食品取代正餐
- 雖然應節食品大多是高熱量、高脂肪、高鈉或高糖的食品、 但也有不少較健康的選擇



### 提提你

新鮮水果款式多、熱量低,而且含豐富的膳食纖維,是節日送禮 佳品!

#### 農曆新年

#### 團年飯,開年飯

無論是外出或於家中「做節」,都建議選擇以健康食材和「三少」方式烹調的菜式。

#### 賀年食品

傳統新年糕點、糖果、煎炸小吃等都是高脂肪或高糖的小食。 除了控制小食的分量,家長可參考以下建議,讓家中的全盒換個 健康新裝:

傳統新年全盒	健康全盒
糖蓮子、糖多瓜、糖蓮藕、	無添加糖的乾果,例如杏脯、
糖椰絲、金幣朱古力、	提子乾、龍眼乾、
果味糖果	芒果乾、西梅乾、蘋果乾
紅、黑瓜子	無添加油、鹽或糖的種籽, 例如葵花籽、南瓜籽
各式應節油炸食品,	原味米通、米餅、
例如油角、煎堆、笑口棗	乾焗原味果仁*

<sup>\*</sup>注意:較年幼的幼兒進食果仁類食品時,可能會有哽塞的風險,家長應提高警覺。



農曆新年節日餐單

### 中秋節

傳統月餅主要由麵粉、油、糖、鹹蛋黃及蓮蓉製成,含有極高的脂肪、膽固醇、糖分及熱量。單是一個雙黃蓮蓉月餅的熱量已經高達840千卡,超過一名4歲幼兒半天的需要!雖然冰皮月餅所含的熱量和脂肪都較傳統月餅低,但仍屬高脂肪、高糖的食品。家長可考慮每次給予幼兒約点個月餅,並避免天天進食。

#### 飲食小貼士

- 梨、楊桃、沙田柚、柿子等中秋時令水果是營養豐富而熱量 低的健康之選
- 湯圓寓意團圓,可選沒有餡料的湯圓配以低糖糖水
- 月餅是高脂肪、高糖的食品,幼兒和成年人都只宜淺嘗
- 選擇迷你或獨立包裝的月餅,以便控制進食分量;可選豆蓉、 栗子蓉、水果蓉或低脂乳酪的餡料



中秋節節日餐單





#### 端午節

家長應選擇較健康的粽子,更可選用較健康的食材與孩子一同 自製端午粽。

#### 選購粽子

- 選擇體積較細小的粽
- 以乾豆類、瘦肉及菇菌製成的粽較為健康
- 小心選購豆沙粽或其他甜粽,因為這些餡料一般都是用豬油 製造,熱量非常高

#### 自製粽子

- 以「三低一高」、天然為原則,挑選合適的食材
- 加入高纖穀物類,例如薏米、燕麥、黑糯米、糙米;以及 乾豆類,例如紅豆、綠豆
- 以瘦肉代替肥肉及醃製肉類,並選用乾豆類、多菇、竹筍、 花生、芋頭等作餡料
- 用較健康的植物油代替高飽和脂肪的豬油

#### 進食時

- 減少用砂糖或豉油
- 配合新鮮蔬果進食,確保營養均衡
- 應適可而止,避免進食過量而影響正餐的胃口



#### 聖誕節

家長可於準備、安排到會或外出慶祝時參考以下建議:

#### 飲食小貼士

- 應限量進食高脂肪的煎炸派對食品,例如炸蝦多十、咖哩角
- 吃西餐時,提防高脂肪的肉類食物,例如豬肋骨、連皮禽肉; 多選擇較瘦肉類和魚類;西式醬汁,例如黑椒汁、燒汁都含較多鈉質,應減少進食
- 避免含添加糖、人造甜味劑或咖啡因的飲品,例如汽水、果汁飲品、茶類飲品、咖啡
- 西式甜品例如忌廉蛋糕、芝士蛋糕、雪糕都是高脂肪、高糖的 食品,少選為佳。可考慮用新鮮水果代替
- 若收到曲奇餅、朱古力等較不健康的禮品時,要限制孩子每次 進食的分量,並存放於不容易被孩子拿到的地方



聖誕節節日餐單



### 提提你

若孩子在節日期間多吃了高熱量的食物,家長可鼓勵他們多做運動,以消耗已攝取的過多熱量。



## 七. 家庭教育

#### 做個好榜樣

為了讓孩子能從小培養良好的飲食習慣,家長應以身作則,奉行健康飲食的原則,例如飲食定時、多吃蔬果、少吃零食、不偏食,用實際行動來啟蒙孩子。

#### 營養教育 從家庭開始

家長可在日常生活中, 教導孩子有關食物和營養的知識, 從而增加孩子對各種食物的認識, 並鼓勵他們嘗試新食物, 以逐漸改善偏食的問題。

- → 一起購買食材:家長可與孩子在街市或超級市場裏探索新食物, 教導他們不同食物的特質(例如什麼食物是蔬果類、什麼是 時令的食物),並選購作為午餐或晚餐食材,從而鼓勵孩子 進食多元化的食物。
- → 一起烹調:讓孩子負責一些簡單而安全的烹調步驟,例如清洗蔬菜、用匙羹去籽、用叉把香蕉切成小塊、拌匀調味料或食材、塗麵包,以增加他們進食的興趣和對不同食物的接受程度。透過參與製作食物,孩子必期待進食自己的「製成品」。
- → 一起閱讀:家長宜多留意故事內容是否與健康飲食原則相違背, 並為孩子加以解釋和引導。
- → 一起進餐:家長要多在家中與孩子一同進餐,並切記要營造和諧歡樂的進餐氣氛,讓孩子享受進食的過程,不宜在進餐時際叨、責備和供誘孩子。

幼營喜動家長指南 第二部分 健康飲食的貼士

#### 進餐時,還有一些事情要留意,例如:

- 避免在餐桌上擺放額外的調味料,例如鹽、豉油
- 先為孩子供應少量的食物,一方面可避免吃剩而造成 浪費,另一方面孩子會因吃清碗中的食物而感到滿足。
  家長可待他們吃完後,按需要為他們添吃。一次供應 過多的食物對食量少的孩子來說,會為他們帶來壓力
- 學習良好的餐桌禮儀,例如關電視、不狼吞虎嚥、不邊吃 邊玩,有助孩子專心用膳,較易感覺到應有的「飽肚 感」,減低過量進食的機會,從而培養健康的飲食習慣



## 考考你

- 幼兒吃飯總是吃得很慢或含着不吞,該怎麼辦?
- 孩子喜歡吃零食,其他食物都不吃,該怎麼辦?



健康貼士

## 八. 家校合作

家庭與學校同是孩子學習和建立健康飲食習慣的主要地方,家校的良好溝通與合作可為孩子建立共通的健康飲食與教育目標。

#### 家長可參與的事項包括:

- 參與制定及檢討校內飲食政策
- 與孩子一起參與中學校舉辦有關健康生活的推廣活動
- 細閱學校的餐單, 並向校方表達有關營養的意見
- 配合學校的健康飲食推廣,在慶祝活動(例如生日會、聖誕 聯歡會)攜帶健康小食與師生分享,但避免以食物作禮物
- 若孩子有特別的膳食需要,如確診的食物過敏症、葡萄糖 六磷酸去氫酵素缺乏症(俗稱「蠶豆症」);或基於宗教信仰 而作出的特別膳食安排,家長應主動與校方聯絡
- 在家中實踐健康飲食原則,營造「家校一致」的環境,協助 幼兒建立健康飲食的習慣