

3月4日世界肥胖日 注意子女有否過重問題

嚴選小食注重「質」和「量」

健
醫者健談

3月4日是世界肥胖日，家長應留意子女有否過重及肥胖問題。衛生署健康促進處營養師岑文思表示，由於幼兒的胃容量較少，不少家長都會在正餐與正餐之間安排小食，惟不少小食均含高脂高糖，若過量攝取熱量，容易引致過重及肥胖，長遠增加患糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的風險。

本報記者報道

她表示，幼兒的胃容量較少，每次進食分量亦相對較少。由於他們正處於發育階段，單靠每天三餐正餐，未必能攝取足夠熱量及營養。因此，幼兒可於正餐之間進食少量健康小食，特別是較少於正餐進食的水果類及奶品類，以補充所需營養。

衛生署最新發佈的人口健康調查發現，15歲或以上人士中，近98%的人士每天蔬果攝入量未達世界衛生組織的建議（即每天最少進食五份蔬果）。她說，從小培養幼兒多吃蔬果十分重要，除了攝取成長所需的營養素外，亦有助他們長大後養成進食蔬果的習慣。

小食應與正餐相隔1.5至2小時

至於小食時間，建議家長安排在上午進食午餐前、下午進食晚飯前，每次與正餐相隔最少1.5至2小時，以免影響正餐胃口。

提到小食的質量，岑表示，重「質」即是指多元化選擇，並採取「三低一高」原則（即低脂、低鈉（鹽）、低糖及高膳食纖維）挑選食材。

另外，「三低」食品的熱量一般較低，而膳食纖維有助增加飽腹感，減低因進食過量而引致肥胖的風險。

新鮮蔬果作小食

健康小食的建議：蔬菜類方面，可選擇青瓜塊、甘筍條、車厘茄等新鮮蔬菜或焗粟米粒；水果類方面，可考慮奇異果、蘋果、香蕉等新鮮水果或無添加油、鹽及糖的乾果，如提子乾、西梅乾、無花果乾。

另外，奶品類方面，可考慮低脂原味牛奶、低脂芝士、低脂純味乳酪、加鈣低糖豆奶等；穀物類方面，可挑選全麥方包、燕麥餐包、糙米米粉、麥皮等高纖維物。肉、魚、蛋及代替品方面，可挑選新鮮或冷藏瘦肉、罐頭水浸吞拿魚、焗雞蛋或無添加糖豆腐花。

她亦提醒，家長應留意小食的分「量」。她表示，分量不宜太多，否則會影響正餐胃口，每次可給予幼兒半份蔬果類，如半碗（1碗=250-300毫升）新鮮青瓜塊、四分之一碗焗粟米粒、一個小奇異果或半個中型蘋果。另外，亦可考慮提供一份奶品類，如一杯低脂原味牛奶、一杯加鈣低糖豆奶或兩片低脂芝士。

穀物類方面，半片方包、一個小餐包或五分之一碗煮熟的米粉等，都是理想選擇。肉、魚、蛋及代替品方面，可選擇15克煮熟的瘦肉或魚，或半隻雞蛋。

現時市面有不少預先包裝的幼兒小食，她建議家長選購時，可先閱讀食品包裝上的營養標籤，選取健康的「三低」小食，即是總脂肪不超過3克（按每100克計）或1.5克（按每100毫升計）、鈉不多於120毫克（按每100克或毫升計）、糖不多於5克（按每100克或毫升計）的小

食。

另外，在查看包裝成分資料時，亦要留意食品是否含有人造甜味劑，人造甜味劑通常見於低糖或無糖餅乾、乳酸飲品或汽水。而含有咖啡或茶類成分的餅乾、茶葉蛋、咖啡或茶類飲品，因成分含有咖啡因，亦不宜讓幼兒進食。

親子製作健康小食

她亦鼓勵家長，可與幼兒一起以新鮮蔬果製作健康小食，如美味果撻、貓咪米餅、三文治壽司卷、番茄先生。立即掃描二維碼觀看「幼『營』小食食譜」短片及參考「幼營食譜分享」專區的健康蔬果食譜！

盡快接種新冠疫苗

除了健康飲食，接種新冠疫苗亦十分重要，對預防新型冠狀病毒重症及死亡情況高

度有效。衛生署建議尚未完成接種新冠疫苗的市民，特別是長者及幼童，應盡快安排接種疫苗，以得到最有效的保護。打齊針，寧早莫遲，減低一旦感染後患重症及死亡的風險。



■青瓜塊可以是幼童的健康小食。

想知更多幼兒健康飲食的資訊，請參閱：



• 「幼『營』小食食譜」短片
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=138>



• 「幼營食譜分享」專區
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/photogallery.aspx?MenuID=81>



• 「幼營喜動校園計劃」
專題網頁
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/index.aspx>



• 《幼營喜動家長指南》
https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_full_tc.pdf