

健康有营便当



愉快的暑假转眼结束，上课钟声快将响起。现时不少学生都会留校午餐，但街外食物或订购的饭盒，均用不少味精调味，有损健康。家长们不妨考虑亲自弄些简单又可爱的便当，让小朋友吃得健康又开胃！

自家制便当有什么需要注意？

为使小朋友健康成长，膳食的热量需要达致平衡，要增加水果和蔬菜进食量、多些全谷类的五谷类。要减少脂肪、糖分、盐分的摄取量，避免连皮和含动物脂肪高的食物；加工或腌制的肉类、蛋类及蔬菜类食品或油炸食物亦应戒掉。

✓ 车厘茄、蛋、红萝卜、西兰花、鱼、水果

✗ 鸡翼、肠仔、咸蛋、丸类、梅菜、腌菜、午餐肉、咸牛肉、汉堡扒、茄汁、豉油、薯条

健康食谱

鲜茄肉酱螺丝粉



材料：螺丝粉 1碗
免治瘦牛肉 2两
番茄 1个
杂豆（青豆、粟米、红萝卜） 2汤匙
蒜头、黑椒、盐、胡椒粉、油 适量

做法：1. 先将番茄去皮，切细粒。加入蒜头、黑椒拌匀。
2. 免治肉用盐、胡椒粉腌30分钟。
3. 以1茶匙油热镬，先加入免治肉，炒2-3分钟，再加入番茄蓉和杂豆粒，再炒2-3分钟，最后淋上已煮熟的螺丝粉即成。

午餐中各种食物比例分配？

健康午餐提供五谷类（如饭面）、蔬菜和肉类（及其替代品），占饭盒容量的比例应是3：2：1。

小学生的午餐建议分量

	小一至小三学生	小四至小六学生
五谷类	最少4份	最少5份
	1份相当于：1/5碗白饭、1/3碗意粉或通粉、1/3碗河粉或半片去皮方包	
蔬菜类	最少1份	最少1份
	1份相当于：1/2碗叶菜（如白菜、菠菜）或1/2碗瓜类（如冬瓜、脆玉瓜）	
肉、家禽、鱼、蛋和豆类	1至2份	1 1/2至2 1/2份
	1份相当于：约4片牛、猪、鸡或鱼肉、1只鸡蛋或1/3碗硬豆腐	
水果类	最少1/2份	最少1/2份
	1份相当于：1个中型水果	
脂肪和油类	最多2份	最多2份
	1份相当于：1茶匙植物油（如粟米油、花生油、芥花籽油或橄榄油）	

*以上食物全以煮熟后计算

小贴士

开胃前菜增食欲

小朋友不愿进食情况普遍，营养师建议家长不要强迫小朋友进食，反而让小朋友小食多餐，在餐与餐之间的1.5至2小时前安排小食，让他们开开胃口，如吃一点水果、沙拉、或低脂酸奶。但要避免在开饭前进食小食和喝大量的水份或汤水；饭后可安排他们作轻量的活动，如慢步，以帮助消化。最后，谨记饮食需要定时，令小朋友适应进食时间。



张可琪

香港中文大学营养研究中心
澳洲注册营养师