



優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

你今天有吃早餐嗎？

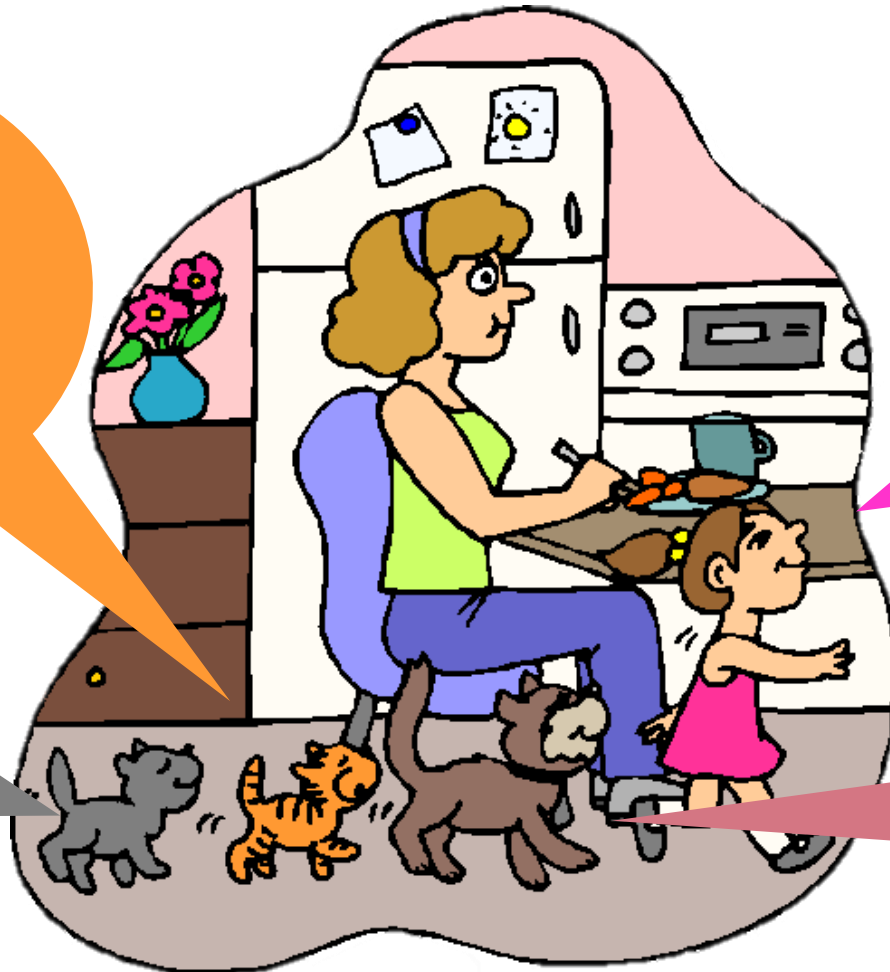
有時沒有吃早餐的原因是甚麼？

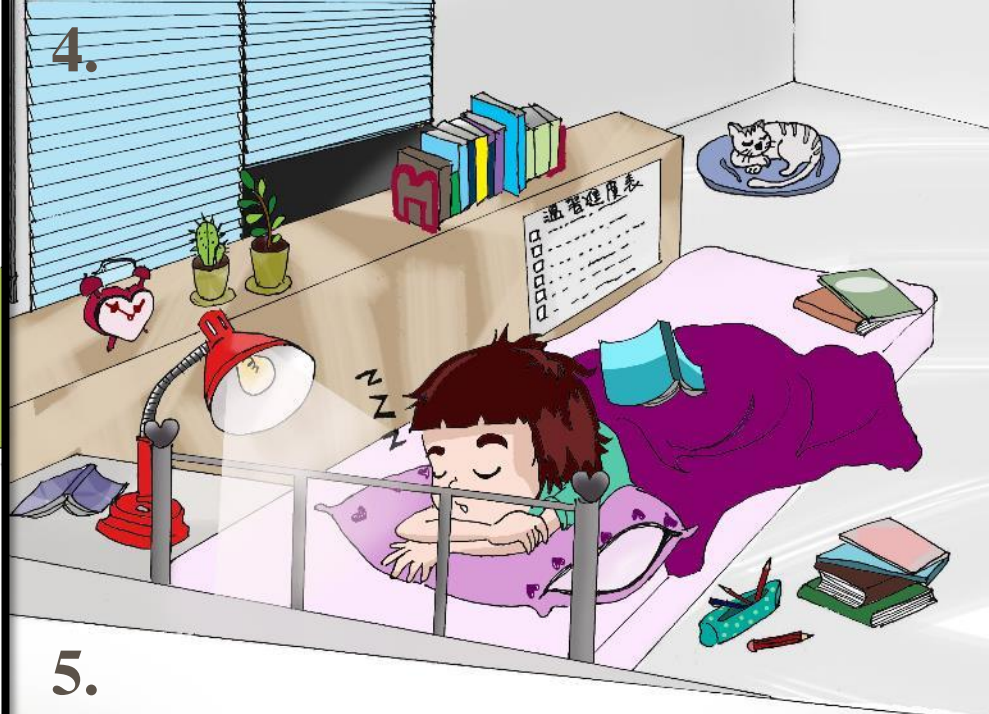
屋企人都
無整早餐
俾我食

我無胃
口食嘢

我趕時
間返學

我都唔
肚餓





6.



8.



7.



9.





減少打機

提早休息



關心身體的需要



預先收拾書包

預備要穿的衣物



珍惜食物

自己預備早餐

我們要早睡
早起，每天
都吃早餐

我不會太夜睡，
早上起來就有
時間吃早餐

早餐提供身
體所需的能
量和營養

因為在吃早
餐之前已有
大約十小時
沒有吃東西

有精神才能
應付學習的
需要

吃飽了才有體力
去玩和做運動



配搭早餐
食物需要
多動腦筋

我知道吃太多糖會
蛀牙，太多鹽會使
血壓升高，太多脂
肪會導致肥胖

我以為
吃得飽
就健康！

有些食物
含有太多
脂肪、鹽
或糖，不
宜多選



吃多少不超標？

按本港學童的性別及年齡分佈，**小四至小六學童**每天平均需要2000千卡，推算其脂肪、鹽和糖的攝取不宜多於：

成分	每日攝取上限（高小適用）
脂肪	不多於67克（相等於 $4\frac{1}{2}$ 湯匙油）
鈉	不多於2000毫克（相等於1茶匙鹽）
糖	不多於50克（相等於10茶匙糖）

註：以每茶匙5克，每湯匙15克，每克糖提供4千卡，每克脂肪提供9千卡熱量計算。

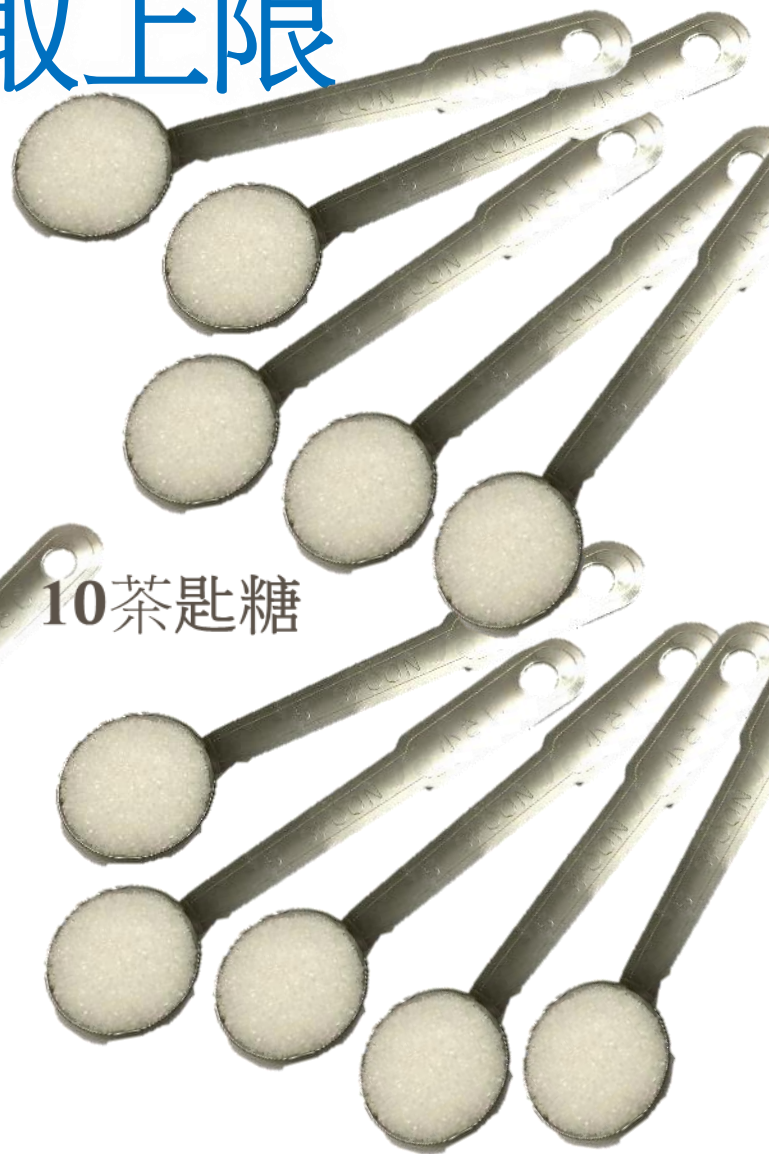
高小學童每日攝取上限



$4\frac{1}{2}$ 湯匙油



$\frac{4}{5}$ 茶匙鹽



10 茶匙糖

最受歡迎早餐



買麵包時，並不容易找到健康的選擇。

以下有八種常見的麵包，紅色資料顯其脂肪、糖分或鹽分比較高。

我通常吃麵包做早餐。



110克腸仔包含：300千卡、**14.3克脂肪**
、**407毫克鈉**、7.4克糖



83克提子包含：257千卡、6克脂肪、71
毫克鈉、10克糖



89克吞拿魚包含：258千卡、10.7克脂肪
、204毫克鈉、12.5克糖



112克叉燒餐包含：314千卡、11.1克脂
肪、325毫克鈉、**13.4克糖**



90克椰絲奶油包含：351千卡、**17.1克脂肪**、171毫克鈉、11.7克糖



83克雞尾包含：332千卡、**15.8克脂肪**、199毫克鈉、13.3克糖



101克菠蘿紅豆包含：323千卡、9.5克脂肪、64毫克鈉、**16.2克糖**



149克薄餅包含：387千卡、**14.9克脂肪**、804毫克鈉、12.5克糖



選擇麵包的健康貼士：

1. 避免選脂肪含量高的麵包，如雞尾包、奶油包、炸麵包，以及明顯添加了牛油和奶油的種類。
2. 減少選含有經過多重加工的肉類的麵包，如腸仔包、薄餅包，因為鹽分很高。
3. 減少選加入甜餡料的麵包，如豆沙包、麻蓉包、栗子包。
4. 多選一些富含纖維和礦物質的種類，如多穀包、提子包、合桃包。



我喜歡吃湯粉和湯麵做早餐。

有時在家中預備，有時也會到餐廳吃粉麵

點餐時，不容易找到健康的選擇。



以下有四種常見的粉麵，紅色資料顯其脂肪、糖分或鹽分比較高。



460克沙嗲牛肉即食麵含：552千卡、
25.3克脂肪、**2024毫克鈉**、5.1克糖



502克餐蛋麵含：702千卡、**42.2克脂肪**、**2008毫克鈉**、2.6克糖



460克火腿通粉含：368千卡、5.1克脂肪
、**1380毫克鈉**、2.3克糖



460克五香肉丁即食麵含：690千卡、
37.7克脂肪、**2116毫克鈉**、5.5克糖

選擇粉麵的健康貼士：

1. **多選清湯麵**，例如幼麵、粗麵、通心粉、螺絲粉、米粉、米線、意粉，配搭適量新鮮瘦肉和新鮮蔬菜的麵類，例如雜菜雞絲通粉。
2. **減少高脂肪的麵**，例如經油炸的即食麵、杯麵、河粉。此外，炒麵、炒河粉、炒米粉會添加脂肪。
3. 避免選用經過**多重加工的肉類**作為**配料**（如肉丁和餐肉），也要少喝拌麵的湯，因為鹽分相當高。



我有時會在早餐
喝牛奶，或是再
吃一些水果

很健康的配
搭啊！

我有時會
吃很甜的
麵包，或
是很鹹的
湯麵

那麼就要在
午餐和晚餐
吃得清淡一
點了

我明
白了！

這就是平
衡的妙法！



親手做早餐！



一週健康早餐





觀看製作視頻

一週健康早餐（上部）：

<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc6c2b86372>

一週健康早餐（下部）：

<http://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5abc731814bc8>