



## 孩子的飲食與健康

孩子健康成長是每位家長的心願，所以父母特別重視孩子的營養問題。今期《良友之聲》請來香港中文大學營養研究中心營養師林潤梅小姐(Grace)，針對兒童不良飲食習慣，提出一些改善建議，亦與大家分享兒童健康飲食之道和兩個營養食譜。



**張太：無論我如何勸導，孩子都不願吃早餐。**

**Grace：**

如果孩子不吃早餐，就會容易感到疲累，集中力會下降。據研究顯示，不吃早餐亦會增加肥胖的機會。

所以，家長必須了解孩子不愛吃早餐的原因，是因為早餐時間太短了？孩子沒有胃口？還是孩子本身沒有吃早餐的習慣？父母了解原因後，應該預備充裕的時間，讓孩子有足夠時間吃早餐；父母亦宜與孩子一同進食，讓孩子接受和適應，從而培養吃早餐的習慣。



香港中文大學營養研究中心 營養師林潤梅小姐(Grace)

香港中文大學營養研究中心主要的服務宗旨是提倡香港人關注健康的生活模式，包括飲食習慣、運動規律及體重管理，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。



**黃先生：孩子甚麼都愛吃，就是不愛吃蔬果。**

**Grace：**

很多孩子不吃蔬果，這樣容易引致便秘，亦會因為未有吸收足夠的營養素，而阻礙成長。

此時，父母應作孩子的好榜樣，多吃蔬果。同時，父母可以留意孩子的口味偏好，準備不同種類的蔬果，讓孩子選擇。

另外，父母可以用不同方法烹調蔬菜，如焗和炒；亦可以配搭不同食材，如番茄炒蛋等，吸引孩子食用。

最後，父母可以藉著獎勵，如在獎勵表上貼上星星等，鼓勵孩子多吃蔬果。



**李太：孩子最愛吃零食和小食。正餐時，他就沒有胃口了。**

**Grace：**

吃太多零食和小食會妨礙孩子吸收發育所需的營養素。而且，孩子喜歡吃高脂肪、高鹽和高糖份的零食，容易引致肥胖和蛀牙的問題。

其實，要杜絕零食的誘惑，最好的方法就是不要在家中儲存太多零食和小食，亦不要放在孩子易於拿取的地方，以免孩子隨時食用。

另外，孩子可以在兩餐之間吃一點小食，但父母必須嚴選健康小食，如水果、玉米、雞蛋或吞拿魚三明治和不含糖份的乾果等；預備的份量亦不宜過多，如半份三明治便可；正餐前至少兩小時則避免進食小食了。







均衡營養是兒童健康成長的重要因素。Grace建議父母參考「食物金字塔」，為孩子準備不同種類食物，務求讓孩子充分獲得各種營養素。

而6至12歲的孩子每日應吸收多少營養才算均衡？Grace提出以下參考：

**吃最少**

油、  
脂肪、  
鹽及糖類

**吃適量**

牛奶、奶類產品及芝士類（2份）



瘦肉、家禽類、魚類、  
豆類及蛋類（3至5兩）

**吃多些**

蔬菜及瓜類  
（半至1碗）



水果類（1至2份）

**吃最多**



穀類、麵包、飯、  
粉及麵（3至4碗）

**Grace 提醒你：**

- 飲食品種宜多樣化，如可選擇多款水果，以達至營養均衡。
- 家長可於白飯中加入少許糙米，以增加纖維。
- 麵包可選擇全麥麵包。
- 牛奶、奶類產品及芝士類最好選擇低脂或脫脂食品。



最後，Grace和大家分享兩個營養價值較高，且製作過程簡單的小食食譜。

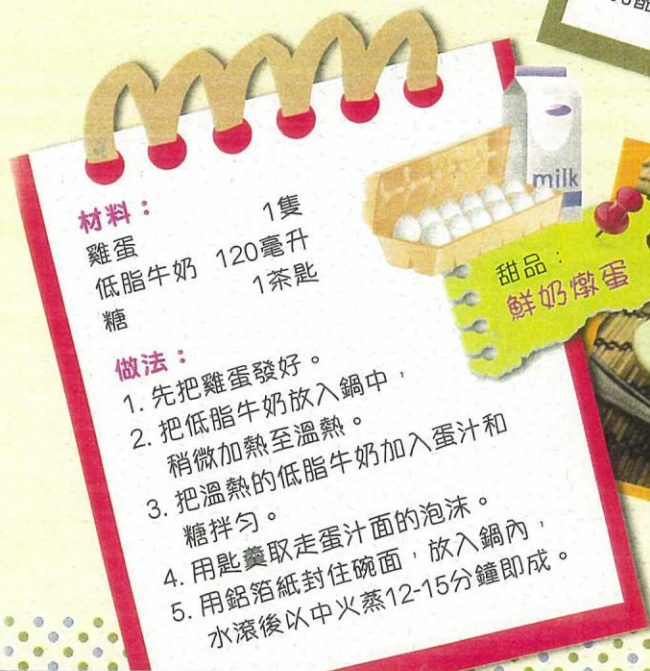


照片提供：Viviano



**材料：**  
純味低脂及低糖乳酪 100毫升  
低糖粟米片 半碗  
新鮮藍莓 2湯匙

**做法：**  
將粟米片放入碗內，加上乳酪及藍莓即成。



甜品：鮮奶燻蛋



照片來源：Smagglelee

**材料：**  
雞蛋 1隻  
低脂牛奶 120毫升  
糖 1茶匙

- 做法：**
1. 先把雞蛋發好。
  2. 把低脂牛奶放入鍋中，稍微加熱至溫熱。
  3. 把溫熱的低脂牛奶加入蛋汁和糖拌勻。
  4. 用匙羹取走蛋汁面的泡沫。
  5. 用鋁箔紙封住碗面，放入鍋內，水滾後以中火蒸12-15分鐘即成。