



均衡飲食 從家開始

文：教青局學生綜合發展處

很多家長為安排孩子的膳食感到苦惱，看見別人的孩子吃得飽、吃得好，但自己的孩子卻偏食，如何才能培養孩子良好的飲食習慣呢？

首先，健康飲食由家庭開始，向孩子進行營養教育。進行前，家長可提升對孩子的生長發育及營養教育的認識，在家裏建立健康飲食環境，這不僅是為自己健康，同時亦為家庭成員健康著想，在家中教導孩子有關食物和營養

的知識，鼓勵孩子多嘗試新食物，達至均衡飲食的目的。

以年紀小的孩子為例，他們活躍好動，新陳代謝快，但他們胃小，一天三餐未必足夠補充每日所需的營養素，可添加適量健康小食，有助孩子生長發育。每日營養豐富的三餐，對於小朋友的健康發展和學習非常重要。為孩子準備健康均衡的膳食宜掌握以下的健康飲食原則：

1. 成人跟孩子的三餐，沒有太大的差別，都以全穀雜糧類、蔬菜類、魚豆蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類等六大類食物去搭配三餐。
2. 家長應以身作則，勿用雪糕、糖果、汽水等作為對孩子的獎勵，多喝水、不偏食、多吃水果，與孩子一起實踐健康飲食習慣。
3. 家長要多在家中與孩子一同進餐，藉進餐的時間，鼓勵孩子進食多元化的食物，營造和諧歡樂的進餐氣氛，讓孩子享受進食的過程，耐心引導孩子建立健康的飲食行為。
4. 家長可花點心思，挑選天然新鮮的食材，設計每週的餐單，每天設計不一樣的餐點才可以攝取不同的營養素，安排多元化的飲食，注意食物的質和量，健康烹調，配合孩子健康成長的需要，有助達至均衡飲食。

參考資料：

1. 澳門特別行政區政府衛生局：《營爸營媽必讀本——精營寶寶的健康小食》。
2. 香港衛生署衛生防護中心：《健康午膳 321 單張》。
3. 香港衛生署衛生防護中心：《二至六歲幼兒營養指引》。

菜單建議

- 早餐：水煮雞蛋、提子麥包配牛奶麥皮 / 吞拿魚芝士麥包配低脂牛奶 / 粟米粒肉絲通粉配低糖豆漿
- 午餐：照燒雞扒、胡蘿蔔磨菇炒小棠菜 / 冬菇雲耳蒸雞配炒椰菜 / 粟米磨菇魚柳意粉、蒸釀豆腐節瓜
- 晚餐：蒸魚、菜心炒牛肉 / 蜜汁雞腿、瑤柱蒸蛋配炒白菜 / 煎三文魚、蕃茄炒蛋配西蘭花

除早餐外，每天的午餐及晚餐都應配搭適量水果及湯，主食類可考慮於白飯中加入紅米、糙米、蕃薯等，以增加膳食的纖維素。

家長是孩子成長的啟蒙和模仿對象，對於孩子的飲食習慣有很大的影響和示範作用；為了讓孩子進食營養均衡的食物，父母必須做個好榜樣，鼓勵孩子多嘗試各類食物，持之以恆，從小培養良好的飲食習慣。

