



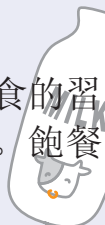



兒童能健康地成長發育是每一位父母的心願。營養是保證兒童正常生長發育、身心健康的重要因素。良好的營養可促進體能生長和智力發展；而營養不足則可導致生長緩慢，體重不增，甚至發生營養缺乏症。但是，長期攝入過多營養，會引致肥胖，從而增加器官的負荷，增加患上糖尿病，高血壓，高血脂等機會。

想兒童吃得均衡，可參考下列幾項建議：

1. 飲食的分量每餐以五穀類為主、多吃蔬菜水果及進食適量的奶和肉類，而油、鹽、糖等調味料及零食，則要少吃。
2. 吃無類，不偏吃，每日膳食都必須包括五大類食物：食油、鹽、糖；奶品、肉類、豆類；蔬菜、瓜果及穀米等。因為每一類食物提供不同營養素，飲食要多元化。
3. 減少進食高糖份食物，如汽水、糖果、雪糕、糖水、蛋糕、含糖果汁等。高糖份食物令血糖升得太高太快，令人飯後昏昏欲睡，集中力下降，容易影響學習成績。而且糖份可引致蛀牙。
4. 減少進食動物脂肪，如雞皮、雞翼、牛腩、肥肉等，尤其是經加工的罐頭肉類，例如午餐肉、腸仔、扣肉等。多選擇瘦肉、雞肉、魚類及豆腐作蛋白質食物。
5. 避免攝食過量而造成膽固醇過高。患高膽固醇年輕化是人類健康的一大危機。
6. 飲食要定時定量，年紀及身型較大的兒童食量及活動量較大，除早、午、晚三餐以外，餐與餐之間可選擇以下健康小食：低脂芝士、花生醬、烱蛋、水浸吞拿魚、火腿三文治、烱粟米、水果、脫脂/低脂奶、淡豆漿、壽司等。
7. 改變不良飲食習慣，不要讓兒童養成有時不吃，有時暴飲暴食的習慣。勿在溫習時進食。避免餐前吃大量零食，影響正餐胃口。飽餐後不要立即坐下或作劇烈活動。
8. 多選擇吃新鮮食物，避免攝取過量添加劑，如色素、防腐劑、味精等。
9. 保持理想體重。
10. 定期鍛煉體格，每星期至少做三次運動，宜選擇帶氧運動如：跑步、遊泳、跳繩、踏單車等，每次應做二十分鐘或以上。



# 均衡營養餐單

## 餐

### 早餐

### 午餐

### 晚餐

A

火腿三文治  
鮮奶

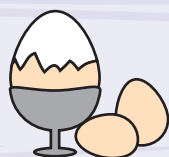
冬菇蒸雞飯  
時菜  
雪梨

豆腐魚尾湯  
滑蛋炒蝦仁  
上湯勝瓜  
紅白飯 橙



B

焗蛋  
粟米片  
鮮奶



菜遠牛肉飯  
蘋果



冬瓜粒瘦肉湯  
西芹炒雞柳  
紅白飯 香蕉



C

肉片湯米粉  
加鈣豆漿



雲吞麵  
油菜  
果汁

西洋菜豬展湯  
薑蔥蒸魚  
時菜炒肉片  
紅白飯 西瓜



D

牛奶麥皮  
鮮橙汁

粟米肉粒飯  
青提子



雪耳南北杏煲雞湯  
鯪魚肉蒸豆腐  
菜心炒牛肉  
紅白飯 柑

E

加鈣豆漿  
蒸饅頭



肉醬意粉  
什果沙津

青紅蘿蔔薯仔湯  
蕃茄豬扒  
節瓜蝦米粉絲煲  
紅白飯 奇異果



F

皮蛋瘦肉粥  
加鈣豆漿

冬菇蒸雞飯  
桃



咸蛋芥菜肉片湯  
梅菜蒸肉餅



G

吞拿魚生菜絲  
三文治  
鮮奶



叉燒飯  
紅提子



節瓜瘦肉湯  
茄子肉碎煲  
紅白飯 芒果



H

火腿蛋通心粉  
鮮奶



白汁雞肉  
磨菇意粉  
什果粒

大豆芽瘦肉湯  
豆角炒蛋  
什菜什菌豆腐煲  
紅白飯 木瓜



I

蒸鮮蝦腸粉  
白粥

洋蔥豬扒飯  
水晶梨



木瓜魚尾湯  
粟米石斑塊  
青豆角炒肉片  
紅白飯 蜜瓜

