

# 夏日健康甜品



夏日炎炎，放學後的最大享受莫過於一枝汽水在手，晚飯後再加一杯雪糕就更理想。這真的是現今學童的寫照嗎？如果每天都是這樣，整個暑假過後，體重就有機會

增加5磅，就算希望增加體重的學童亦不應靠這些低營養價值的食物和飲品來增加體重。

天氣炎熱有什麼健康的消暑食品和飲料可讓學童選擇呢？甜品當然可以配合健康飲食原則。

## 冰鎮水果

前陣子衛生署舉辦了一個水果日，鼓勵學童吃水果，將水果切粒放入雪櫃或冰箱內，是不錯的消暑選擇。水果選擇可以是柑、菠蘿、火龍果等，但切記別放香蕉入雪櫃，否則會變黑。



的。果汁當然和街上沒有纖維素的不一樣，要用攪拌機製成的果汁才能保持水果中的纖維素。

## 水果奶昔

市面上的果味飲品普遍糖份過高，多喝會令體重增加。如果學童覺得以上連纖維素的果汁太糊口，可以加入牛奶打稀，此舉更可讓學童增加鈣質的攝取。另外，加入牛奶或乳酪同時亦可以增加味道的種類，令學童不易生厭。無論是牛奶或者是乳酪，都適宜選擇低脂及低糖的。

## 高纖果汁

如果學童不太喜愛吃水果的話，可以嘗試將水果製成果汁；一般學童都不會抗拒果汁



## 鮮果冰條 / 牛奶冰條

用攪拌機製做一杯飲品當然時間上不太化算，如果家中有冰條模型，可以將果汁或果汁奶倒入，成為自家製的果汁冰條。單用牛奶製做牛奶冰條亦不錯。



## 蕃薯雪糕

煮熟透的蕃薯口感很軟，將蕃薯放入雪櫃內，口感就如吃雪糕，烹調簡單。蕃薯含豐富碳水化合物，是下午補充體力的健康小食；而且低脂又高纖。



## 豆腐花

將傳統的豆腐花加入石膏粉，都是一款不錯的高鈣食品，並且冷熱均可，但切記不要放太多的糖。你大可加點新意思，嘗試加入牛奶或高鈣低糖豆漿，不再額外加糖也可令豆腐花帶一點甜的味道。上班的父母不妨在週末花多一點心思，與孩子一起計畫未來一週的甜品食譜，培養孩子選擇合適健康甜品的習慣。

