

幼兒夏日

營養之選



暑假已過，幼稚園生活又開始了。暑假期間，幼兒會否睡至日上三竿，沒有吃早餐？家長又會否經常帶他們出外吃喝玩樂，令幼童的營養攝取不均呢？若想幼兒在新的學年能維持或提昇營養素質，那麼，早餐、正餐及小吃的悉心安排便不容忽視：

早餐的重要

早餐是必需的，尤其在上學的日子。由於早上上學一般都較為繁忙，因此一些簡易的早餐是不可或缺的，可以是低脂奶或芝士、全麥包或麥皮及水果等，水果如香蕉或士多啤梨可以讓幼兒夾在麵包中代替果醬或放入麥皮中代替煉奶，增加幼兒對水果的興趣。二歲以上的幼兒已經可以選擇低脂奶或奶製品，應避免午餐肉及腸仔等高脂肪食物。



正餐的安排

九月開學的日子，天氣還很炎熱，熱騰騰的飯菜可能不是孩子心中最佳的選擇，嘗試為孩子做一些如冷盤七彩螺絲粉、高纖壽司卷及雜豆沙律等的正餐，讓孩子多接觸高纖維食物。七彩螺絲粉的材料可以是雜菜（粟米、甘荀及青豆）、蕃茄粒配瘦肉粒。高纖壽司除了有珍珠米外，亦可以嘗試加入糙米或紅米，開始時別放太多，以免孩子抗拒；兒童免疫力較低，壽司不一定放魚生，熟的雞肉絲、吞拿魚都是製造壽司的理想材料。雜豆沙律可以加入紅腰豆、三角豆、粟米、灼熟的椰菜花或西蘭花粒，放上低脂芝士片或灼蝦或肉絲，已是營養均衡的午餐，就算是低脂沙律醬或沙律油醋汁，別忘記份量仍然是少量。



小吃的選擇

幼兒活動量大，充足的營養對幼兒的成長有莫大的關係，上午及下午中段均可以給他們一些小吃作補充。優質之選包括水果、烱粟米或蕃薯等含豐富碳水化合物的食物；低脂奶、乳酪、吞拿魚麥包卷亦能同時提高良好的蛋白質。以身作則是很重要的，多方面的研究顯示肥胖父母生肥胖兒童大部分都不一定與遺傳因子有關，而是與遺傳的飲食習慣有關。幼兒喜愛模仿，所以父母進食的小吃應與幼兒進食的相同。



除了帶幼兒到公園玩樂外，不妨多帶他們到超級市場，看看不同顏色的食物，增加他們的選擇及視野，有助他們學習欣賞優質的食物。