

# 春夏清爽開胃菜



農曆新年又過去，你的孩子有否因為吃得太飽，而引致胃口欠佳，並多添了脂肪呢？此外，春天時冷時熱，春雨濛濛，胃口有時亦會受到影響。在這個季節，如何能吃得健康呢？在準備膳食時，不妨注意以下各點，確保能攝取到均衡的營養。

## 早餐

- 麥方包配合低脂芝士、罐頭吞拿魚、茄汁黃豆或沙甸魚，再加一杯低脂奶或高鈣豆漿。這些食物或飲品均可冷吃或熱吃，方便快捷。
- 用真空煲煮一鍋八寶粥。八寶粥高纖、低脂，且含豐富澱粉質，十分健康。如果孩子嗜甜，可放入少量新年剩下的糖蓮子或桂圓；若要鹹一點，則可加入全盒中未吃完的花生。這食品同樣冷熱皆宜。
- 過年時如收到禮盒生麵，可放入蔬菜如生菜、芽菜、黃芽白等，用少量油略炒一下，並配合粥品進食。自製的炒麵，會比在粥店吃的，所含油份較少。

## 茶點

學童需要少吃多餐，家長應預備一些小吃，讓他們放學回家後進食。

- 農曆新年時收到很多水果，如奇異果、蘋果、橙、火龍果、士多啤梨嗎？除了直接進食水果外，還可用攪拌機，把牛奶或乳酪加入水果，攪拌成水果奶昔；或使用更簡單的製法——直接在水果上加入乳酪，製成水果乳酪。
- 除了以麵包、牛奶等作茶點外，春夏季節仍可買到蕃薯、栗子和粟米等食物，以此作為小吃，同樣是低脂、高纖，而且可多加一點色彩。

## 午餐和晚餐

學童在校通常進食午餐供應商的飯盒，選擇不多。如家長能為孩子預備飯盒，或在假期預備午、晚餐時，不妨嘗試以下菜式：

- 七彩糙米飯：加入雜菜一起烹煮糙米飯，能使米飯顏色豐富，吸引孩子進食，有助增加纖維進食量。
- 如果農曆新年時吃肉過多，可嘗試把肉切絲或切粒，並混入其他蔬菜絲或蔬菜粒烹調，令份量看來不會太少。
- 水果除可當作小吃或飯後果外，同樣可以烹調，不妨利用水果入饌，其清甜的味道可增加孩子的食慾。
- 除了蔬菜有不同顏色外，肉類亦有多種顏色，例如紅色的牛肉或羊肉、橙色的三文魚或蝦、黃色的黃花魚、白色的雞胸或龍利柳、灰色的罐頭吞拿魚肉或雞髀肉等。除了最常食用的豬肉和雞肉外，還可選擇其他肉類，這可令菜餚有多一點顏色和營養。

以上食物選擇，不但顏色鮮豔，而且都是低脂和高纖的。另外，一年之計在於春，除了注意均衡飲食外，也別忘記開始讓孩子養成做運動的習慣。

胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務

