

夏日營養之選

每位家長都希望子女身體強健，他們也明白飲食均衡對健康的重要。那麼，應該如何為子女安排三餐，才可以令他們食得開心又健康呢？

● 早餐的重要

早餐是必須的，家長可預先與孩子協定起床的時間，別讓孩子不進食早餐就去上學。學習情緒因肚餓而不能集中，便會影響孩子的學習。此外，學童容易在肚餓的情況下飢不擇食，在學校或校外購買餅乾、薯片、朱古力等容易致肥的食品。

家長可安排一些簡易早餐如低脂或脫脂奶、芝士、全麥包、麥皮、水果等，應避免午餐肉及腸仔等高脂肪食物。鹽水罐頭吞拿魚、蕃茄沙甸魚、茄汁黃豆等，都是簡單而優質的蛋白質選擇。全職工作的家長可致電孩子或照顧者查問進食的時間或選擇。

● 午餐或晚餐的安排

為孩子安排午餐或晚餐，應選擇多菜、少肉、少油的菜式。一家大小若出外用膳，父母勿忘記以身作則的重要，儘量多選健康

的菜式。吃自助餐時亦一樣，孩子容易跟從父母暴飲暴食或「眼闊肚窄」，所以別說一套、做一套。

● 小吃的選擇

小學學童活動量大，對熱能、蛋白質、鈣質及鐵質的需求都很高。充足的營養對兒童的成長十分重要，所以在午餐及晚餐中間應加入適當的小食作補充。優質之選包括低脂奶、水果、三文治、不加牛油的粟米。無論在外或在家，這些小食都是容易預備或購買的。

身教甚為重要，注意飲食外，家長亦應在平日及週末抽空和孩子一齊做運動，幫助他們從小培養運動的習慣。

撰文：胡美怡
(卓健醫療服務註冊營養師)

