給家長的信——



各位親愛的家長:

幼兒期是人體生長發育的重要階段。安排和選擇合適的食物,可為他們的成長發育和將來的飲食習慣 奠下良好的基礎。

由於食物的種類繁多,人體對熱量的需求也因不同的年齡或生長發育需要而有所不同,故為子女選擇合適及適量的食物,並非簡單的事。為協助家長為子女獲取均衡的營養,我們向您推介「健康飲食金字塔」及兒童每日食物攝取量的建議,只要您按比例給子女供應營養及合理搭配的食物,必有助他們健康成長。

「健康飲食金字塔」及(1-6)歲兒童每日建議的食物攝取量



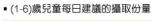
每日建議喝 6-8 杯流質飲品(包括奶、水、茶、湯、果汁等)。 1杯=240毫升

由這「健康飲食金字塔」的建議,您可知道,需特別 注意子女對五穀類及蔬果類的食物攝取量,而安排子女每 天均衡營養的膳食,您可參考下列幾個小技巧:

- 1. 食物種類應多樣化;
- 2. 每餐五穀類、蔬菜類和肉類所佔餐盒容量的比例應該是3比2比1;
- 3. 每天兩次正餐之間,可提供水果及其他健康的小食,以補充正餐食物以外的營養素。

如欲知道更多有關兒童健康飲食的資訊,歡迎索取本局出版的兒童健康飲食小冊子,或請瀏覽本局「兒童健康」網(網址:http://www.ssm.gov.mo/childhealth/)。

祝飲食有計,營養均衡!



■ (1-6)威兄里母日建議的攝取份重 			
食物種類	(1-3)歳 1300 kcal	(3-6)歲 1800 kcal	份量定義
五穀類	1-2碗	2-3碗	1碗相等於: •1平碗白飯(約200克) •1碗麵、麥皮、意粉、河粉、通粉或米粉(不連湯) •2片方包或全麥麵包(連麵包的皮)
水果類	1/2-1份	1 f3	1份相等於: 1個中型水果(如橙、蘋果) 1/2個大型水果(如香蕉、西柏、棉桃) 1/2杯切粒的水果(如蜜瓜、士多噪梨) 3/4杯(約150毫升)鮮榨果汁(建渣)
蔬菜類	2-4両 (約半份)	4-6両 (約1份)	1份相等於: • 4-6両瓜、菜或菇類(未煮熟) • 2/3至1平碗瓜、菜或菇類(煮熟)
肉、魚、蛋、豆類	1-2両	2-3両	1両相等於: •1個乒乓球般大小的肉類 •4片瘦肉 •1隻雞蛋 •1磚豆腐或1/2碗熱豆
奶類	2-3杯	2-3杯	1杯相等於: 1杯框脂或脱脂鮮奶(240毫升) 4湯匙酰脂奶粉 1至2片芝士 1杯乳酪
油、鹽、糖類	少量	少量	很多食物已包含了脂肪、鹽和糖等,故 不需要刻意攝取這類食物。







親子互動 游戲

循循有營小餐盒

遊戲規則:兒童按照餐盒的謎語提示猜猜看,餐盒內的食物是什麼?(提示答案可參考餐盒下 的食物分類表)。



頭上長滿黃觸鬚,

打開裡面是甚麼,

密密舖滿珍珠串。



手拿一束像掃子,

身穿黃色的衣服,

茄汁白汁都好味。



買回家裡白如雪,

毎日用餐小不了。

白白滑滑似布甸,

黄豆製成頂呱呱,

含有鈣質維他命,

煎炸蒸煮味道佳。



▲看似辛辣不敢碰,

原來微甜而不辣,

增強體質全靠它。

外型遠看像蘋果,

內裡小籽特別多,

意粉沙律好配搭⁹

酸酸甜甜營養高。

營養價值非常高,

万穀類

RICE

NOODLE 麵 BREAD 麵包

意粉 **PASTA**

小麥

WHEAT

粟米 **➢** CORN

蔬菜類 ONION 洋蔥

蕃茄 **TOMATO**

tt. 6 EGGPLANT 茄子

PEPPER 燈龍椒 MUSHROOM 蘑菇

CARROT 紅蘿蔔

肉類(及其代替品)

MEAT

FISH 魚

CHICKEN 雞

比

CRAB 蟹

EGG

TOFU 豆腐

