

給家長的信——

幼營有計

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)歲兒童每日建議的攝取份量

食物種類	(1-3)歲 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份	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、西柚、楊桃) • 1/2杯切粒的水果(如蜜瓜、士多啤梨) • 3/4杯(約150毫升)鮮榨果汁(連渣)
蔬菜類	2-4兩 (約半份)	4-6兩 (約1份)	1份相等於： • 4-6兩瓜、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	1-2兩	2-3兩	1兩相等於： • 1個乒乓球般大小的肉類 • 4片瘦肉 • 1隻雞蛋 • 1碗豆腐或1/2碗熟豆
奶類	2-3杯	2-3杯	1杯相等於： • 1杯低脂或脫脂鮮奶(240毫升) • 4湯匙脫脂奶粉 • 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。

(資料來源：香港衛生署)

猜猜有營小餐盒

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）。

 <p>頭上長滿黃觸鬚， 身穿薄薄綠衣裳， 打開裡面是甚麼， 密密鋪滿珍珠串。</p>	 <p>白白滑滑似布甸， 黃豆製成頂呱呱， 含有鈣質維他命， 煎炸蒸煮味道佳。</p>
 <p>身子圓圓似管子， 手拿一束像掃子， 身穿黃色的衣服， 茄汁白汁都好味。</p>	 <p>紅紅綠綠小燈籠， 看似辛辣不敢碰， 原來微甜而不辣， 增強體質全靠它。</p>
 <p>種在田裡著黃袍， 買回家裡白如雪， 營養價值非常高， 每日用餐少不了。</p>	 <p>外型遠看像蘋果， 內裡小籽特別多， 意粉沙律好配搭， 酸酸甜甜營養高。</p>

3

:

2

:

1

五穀類		
	RICE	飯
	NOODLE	麵
	BREAD	麵包
	PASTA	意粉
	WHEAT	小麥
	CORN	粟米

比

蔬菜類		
	ONION	洋蔥
	TOMATO	蕃茄
	EGGPLANT	茄子
	PEPPER	燈籠椒
	MUSHROOM	蘑菇
	CARROT	紅蘿蔔

比

肉類(及其代替品)		
	MEAT	肉
	FISH	魚
	CHICKEN	雞
	CRAB	蟹
	EGG	蛋
	TOFU	豆腐