

給爸媽的信



出外飲食

親愛的爸爸媽媽：

又到了我的生日嘞！不如去貼有「星級有營食肆」標誌的餐廳慶祝好嗎？

我知道近年不少餐廳都參加了「星級有營食肆」運動，為顧客提供美味又健康的菜式，例如「蔬果之選」就是材料全是屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上；而「3少之選」則是巧妙地減少燴菜的油、鹽分和糖分。

外出用膳時，老師提醒我們要多選以天然香料及食材調味、少加芡汁和用蒸、焯、焗、烤或少油快炒等方法烹調的燴菜。主餐要以穀物類為主，所以比例應吃最多，其次是蔬果類，而最少就是肉類。

原來我愛的甜品和凍飲也有較健康的做法，例如選擇水果或以水果為主的食物，無添加糖的純果汁、低糖豆漿、低脂奶或清水就最合適不過了！老師亦教曉我們兩句口訣，就是點菜時說句「少油」和點飲品或甜品時說句「少甜」，就可以吃得更健康了！

另外，除了不要點太多的燴菜，我也不會硬把剩餘的食物吃光啊！吃剩的食物不是可以拿回家，留待下一餐再吃嗎？

說了這麼多健康飲食貼士，是時候實踐一下啦！如果你們要出外吃飯，不要忘了找我這個小食家作伴啊！

你的寶寶 敬上

