

給爸媽的信



孩子開心「營」新年

新年快到了！相信家長們都會在大年初一，給孩子一封大「利是」，以表祝福之意，希望他們健健康康，聰明伶俐。但您又有否想過，當我們這邊廂心裡祝福著孩子，另一邊廂又為他們預備煎堆、油角或糖果等高脂肪、高鹽分、高糖分的全盒，豈不是自打咀巴？想孩子有一個健康新年，身為家長的您就要下少許功夫，幫助他們培養良好的飲食習慣！不如就趁這個新年，來個健康家庭「改造」，為孩子、自己帶來祝福！

新年全盒「大變身」

拜年時，孩子很容易墮入全盒的陷阱，在父母不留神的情況下，進食過量高糖分、高脂肪的食物，影響進食正餐胃口之餘，亦會對身體造成傷害。要讓到訪的人吃得健康又開心，身為主人家的您就要動動腦筋，來個全盒「大變身」！

傳統新年全盒	變身後的健康全盒
糖蓮子、糖冬瓜 糖蓮藕、糖椰絲 果汁糖果、金豬或金幣朱古力 紅、黑瓜子 各式應節油炸食品 (如油角、煎堆)	無加糖的乾果 (如杏脯肉、提子乾、 西梅乾及蘋果乾) 種籽(如葵花籽或南瓜籽) 原味米通、米餅、 不經油炸及無加鹽果仁 (如腰果、合桃、開心果)

此外，拜年當然不會兩手空空吧！禮盒或禮物籃也是必備的賀年物品，但不要忘記，選購禮盒時，也得要多花心思，選一些較健康的啊！

一般的賀年禮品	健康的賀年禮品
曲奇餅 蛋卷、鳳凰卷 糖果、朱古力 鹽焗果仁 盒裝醬油	無加鹽果仁禮盒 冬菇或乾瑤柱禮盒 水果籃 非油炸麵條禮盒 年花或食物以外的禮品

給爸媽的信



團年飯、開年飯

傳統的團年飯及開年飯往往都是肉多菜少、味道較濃，令人很容易在喜氣洋洋的氣氛之下，不知不覺地攝取過多的脂肪、鹽分和糖分。因此，家長們在預備團年飯或開年飯的時候，應注意以下事項，從而在家中堅持健康的飲食原則：

- 緊記「321」口訣，一餐應吃最多五穀類，其次是蔬菜類，而肉類及其替代品應佔最少，而孩子每餐應進食食物的分量可參考由衛生署編制的[《學生午餐營養指引》](#)中「量的要求」
- 減少選用高脂肪的材料，如腩肉、排骨、連皮雞鴨、豬腳和雞腳
- 避免選用醃製及加工的肉類，如臘腸、鹹魚
- 宜選適量脂肪較低的肉類或其替代品，如魚、海鮮或去皮雞肉
- 烹調時，可以用芫茜、蒜茸、薑、蔥、檸檬汁、胡椒粉或花椒八角代替鹽、糖等調味料
- 多以蒸、炆、燉、焗、焯及少油快炒等健康煮法取代煎、炸等高油分的煮食方法
- 有些人喜歡吃齋菜，可以選豆腐、不經油炸的腐皮、鮮腐竹或乾豆代替生根、麵根及油腐泡等高油分的材料
- 多加入蔬菜元素，孩子多喜歡西蘭花、瓜類、菇類、番茄、紅蘿蔔及粟米，能夠增加口感之餘，亦可以增加餸菜中膳食纖維的含量，深綠色的蔬菜，如西蘭花和菜心，更含豐富的鈣質，有助孩子發育和生長
- 全穀物或添加蔬菜的穀物類含豐富膳食纖維，如紅米飯、五穀飯、菜飯、粟米飯或南瓜飯
- 宜飲用清湯，如冬瓜盅，以蔬菜、瘦肉或去皮家禽為主，而且飲用前應將表面的油層隔去
- 應鼓勵孩子用清水或清湯代替糖分高的飲品，如汽水和紙包飲品
- 飯後以水果作為甜品，有助補充水分之餘，果味香甜又高纖

給爸媽的信



食年糕小貼士

- 不宜以糕點或煎炸小食代替正餐，進食時間宜與正餐時間相隔最少 1.5-2 小時
- 避免用過多的糖分或臘味製作糕點
- 用體積較小的器皿來製作糕點，以便控制食量
- 盡量用蒸或焗的方法去煮熟或翻熱糕點。若孩子喜歡煎糕，可以嘗試把糕點蒸至半熟後，再用少量植物油(不包括植物牛油、棕櫚油及椰子油)煎一煎，並在享用前隔去多餘的油分
- 吃糕點時，避免添加過量的醬油或辣椒醬
- 不要因過量進食糕點或小食而忽略蔬果的攝取量，應緊記每天最少吃兩份水果和三份蔬菜
- 孩子口渴時，宜飲用清水、清湯、低糖豆漿或低脂奶

