

# 給爸媽的信



## 讓孩子過一個健康聖誕

為人父母或師長，當然希望於聖誕佳節，盡量滿足孩子的願望，為他們預備開心派對或帶他們出外吃一頓豐富的大餐。就趁這個機會，給您一些飲食上的建議，好讓您能為孩子帶來一個健康又愉快的聖誕節。

1. 教導孩子慢慢進食，避免狼吞虎嚥，以免進食過量和影響消化
2. 用面積較小的碟子盛載食物，不但容易控制食量，而且可鼓勵他們多動身子，讓他們「感覺」吃了很多
3. 餐湯以雜菜湯、羅宋湯或中式清湯較健康
4. 吃餐包時，不要為孩子塗上牛油或植物牛油。要減少「乾巴巴」的感覺，可嘗試用麵包配以餐湯，一併享用
5. 以身作則，與孩子一同堅守健康飲食原則：吃最多穀物類，其次是蔬果，而肉類則應吃最少
6. 避免供應高油分或多醬汁的飯麵，如炒飯、炒麵或焗飯，可以冷麵、壽司、白飯、湯麵或焗薯蓉等脂肪較少的穀物類代替
7. 醬汁可以新鮮材料來烹煮，如鮮茄汁、南瓜汁、甘筍汁、菠菜汁或低脂白汁
8. 以肉類或海鮮為主的主菜不需要太多，可多選以白肉為主的主菜，包括雞、火雞、魚、海鮮等，同時避免供應脂肪比例較高或經加工的肉類，如牛腩、豬頸肉、排骨、雞翼、腸仔、煙肉和火腿
9. 避免進食高脂肪的炸物，如炸蟹鉗、天婦羅、春卷、咖喱角
10. 常提醒孩子補充水分，可以清水、低脂奶或低糖豆漿代替汽水和糖分較高的飲品
11. 鼓勵孩子在進餐時，多吃蔬菜。亦可在甜品時間，給他們鮮果或以水果為主的食物作甜品，如雜果沙律、鮮果拼盤或鮮果乳酪

# 給爸媽的信



於這個佳節假期，緊記**不要**：

1. 送孩子糖果、朱古力或一些不健康的食物，作為聖誕禮物
2. 任由孩子大吃大喝，過量進食肥膩、太甜和太鹹的食物和飲品，如芝士蛋糕、薯片和汽水
3. 鼓勵孩子為晚上的大餐而在日間節食或禁食
4. 讓孩子食無定時，忽略任何一餐主餐（早、午、晚餐）或頻吃零食

最後，祝您和您的孩子有個快樂、健康聖誕！

