



第一部分網上版



第一部分 健康飲食的原則

- 一. 食物的建議攝取量
- 二. 各類食物的選擇
- 三. 「三少」烹調法

一. 食物的建議攝取量

幼兒期是孩子生長發育的重要階段。均衡飲食不但讓他們吃得健康，亦有助他們在這關鍵的學習階段開始建立良好的飲食習慣，為未來的健康打好基礎。

在準備食物時，家長應注意食物的「質」和「量」，以配合孩子健康成長的需要，「健康飲食金字塔」（圖一）就是你的好幫手！

圖一 健康飲食金字塔



1. 「份」與「分量」

「份」是營養學常用的一個單位，用來形容每人每天應從不同食物組別攝取多少食物。

不同食物組別其「份」量有不同的定義，例如1份奶品類約等於1杯（240毫升）低脂奶，而1份水果約等於1個中型蘋果。詳情請參閱（表一）、（表二）及「食物分量換算」海報。

當知道幼兒每天應從不同食物組別攝取多少「份」的食物後，便可計算出他們每天進食不同食物時應攝取的「分量」。例如學前預備班至幼兒班幼兒每天應進食8-12份穀物類，即相等於1½ - 2½碗飯（1碗 = 5湯匙）或4-6片去邊方包。



食物分量換算海報

表一 幼兒每天的食物建議攝取量

食物組別	每天攝取量		1份食物的例子
	學前預備班至幼兒班	低班至高班	
穀物類	8-12份	12-15份	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{5}$ 碗或 1 湯匙白飯 • $\frac{1}{3}$ 碗通粉 (煮熟) • $\frac{1}{2}$ 片去邊方包 • 1 個小型薯仔
蔬菜類	至少1 $\frac{1}{2}$ 份	至少2份	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 碗熟瓜菜 • 1 碗未煮熟瓜菜
水果類	至少1份	至少2份	<ul style="list-style-type: none"> • 2 個小型水果 (例如奇異果、西梅) • 1 個中型水果 (例如橙、蘋果) • $\frac{1}{2}$ 個大型水果 (例如香蕉、西柚) • $\frac{1}{2}$ 碗水果塊或顆粒狀水果 (例如西瓜粒、提子) • 1 湯匙乾果 • $\frac{3}{4}$ 杯 (約180毫升) 純果汁*
奶品類	約2份	約2份	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯低脂奶 • 1 杯加鈣低糖豆奶 • 2 片低脂芝士 (每片約20克) • $\frac{2}{3}$ 杯 (約150毫升) 低脂乳酪
肉、魚、蛋及代替品	1 $\frac{1}{2}$ -2份	2-3份	<ul style="list-style-type: none"> • 30 克煮熟的牛、豬、雞及魚肉 (乒乓球的大小) • 1 隻中型雞蛋 (約50克) • 1 磚布包豆腐 • $\frac{1}{2}$ 碗乾豆類
油脂類 (建議烹調食物時食用油的分量)	最多6份	最多6份	<ul style="list-style-type: none"> • 1 茶匙植物油 • 2 茶匙花生醬 • 1 湯匙沙律醬

表二 煮食單位換算表

1. 重量			
1安士	≈	30克	
1磅	=	454克	
1千克	=	2.2磅	≈ 35安士
1斤	=	16兩	≈ 640克
1兩	≈	40克	
2. 容量			
1茶匙	≈	5毫升	
1湯匙	≈	15毫升	
1杯	≈	240毫升	
1碗	=	250-300毫升	
1安士	≈	30毫升	≈ $\frac{1}{8}$ 杯
1公升	=	1000毫升	

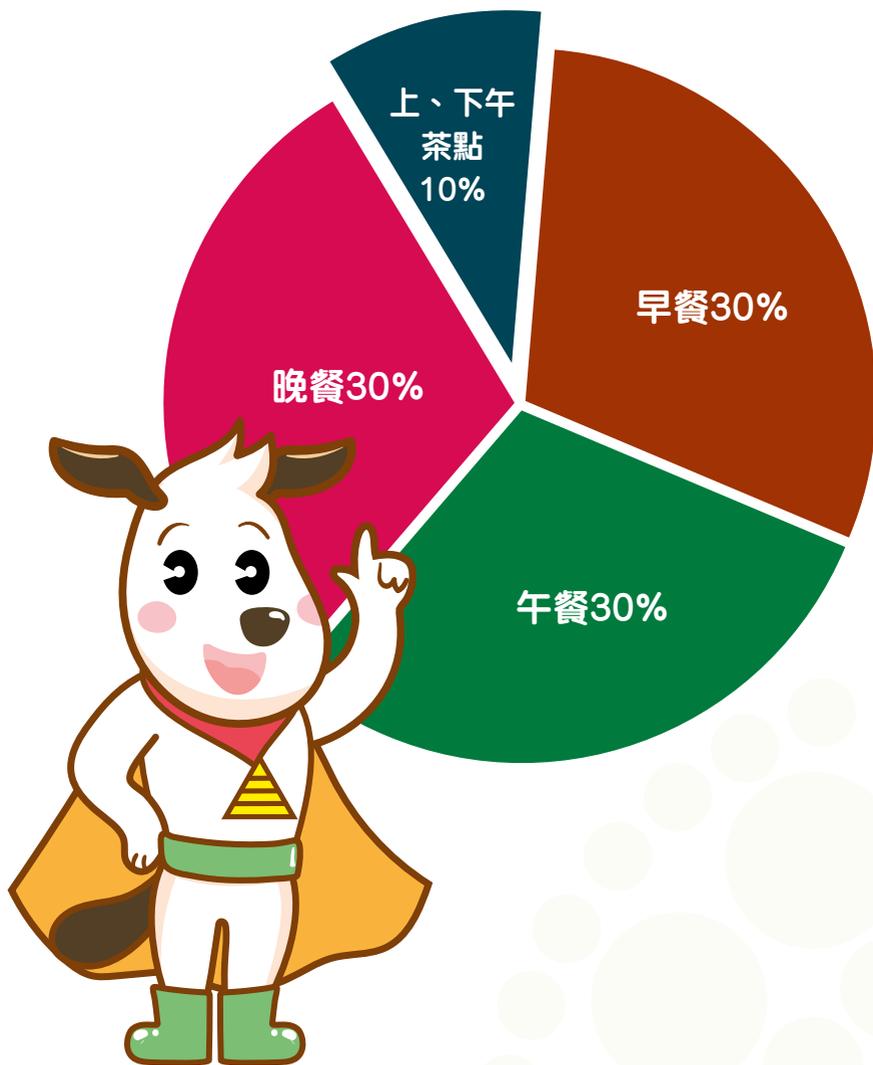


* 每天飲用 $\frac{3}{4}$ 杯 (約 180 毫升) 或以上的純果汁，都只會當 1 份水果計算。

2. 每天各餐的熱量及營養分配建議

各正餐（即早、午及晚餐）應為孩子提供約30%的每天熱量及營養需要，其餘10%可在茶點時段供應（圖二）。

圖二 每天各餐的熱量及營養分配

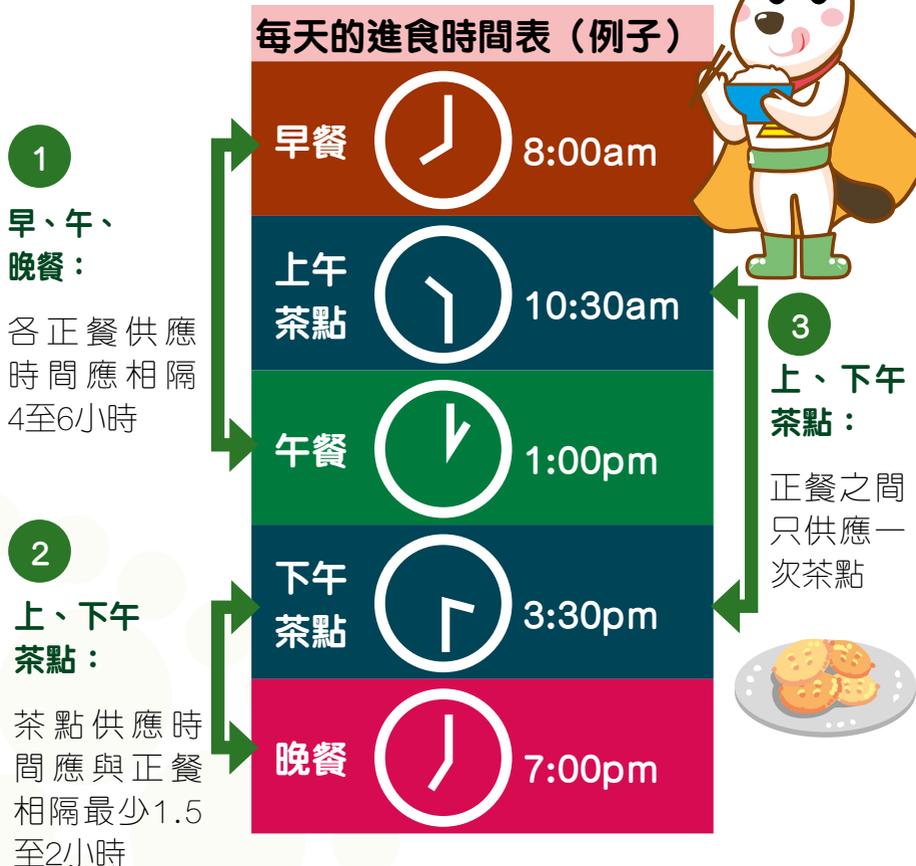


3. 每天的建議進食時間

進食次數要適宜，次數太少或會減低孩子攝取身體所需熱量和營養，影響發育；次數太多則令孩子容易吃得過量，導致攝取過多熱量而肥胖，並增加蛀牙的機會。

請按照（圖三）①、②及③的建議，為孩子安排一天的進食時間。

圖三 正餐和茶點時間建議



二. 各類食物的選擇

除了分量和進食時間，食物的營養價值亦會直接影響孩子的健康。揀選食物時，應留意以下的原則：

宜選



- ✓ 三低一高（即低脂肪、低鈉（鹽）、低糖和高膳食纖維）的食品
- ✓ 以天然新鮮的食品為主
- ✓ 瘦肉和去皮禽肉

避免



- ✗ 含添加油、鹽或糖的加工食品（例如現成肉丸、點心、醃菜、罐頭食品、鹹魚、鹹蛋、臘味）及醬汁
- ✗ 預先經油炸處理的食品（例如炸枝竹、豆卜、魚腐、炸魚片、伊麵）
- ✗ 脂肪或膽固醇含量較高的肉類（例如腩肉、連皮禽肉、雞腳、內臟）
- ✗ 含人造甜味劑（即代糖）和咖啡因（例如茶類、咖啡）的飲品

1. 穀物類

宜選

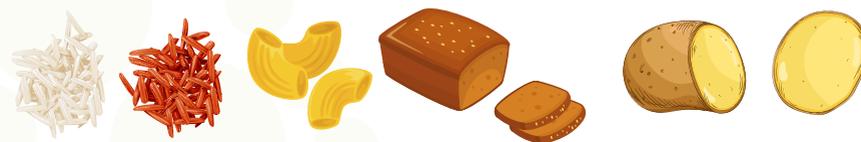


- ✓ 紅米飯、糙米飯、粟米飯、菜飯、白飯
- ✓ 米粉、通粉、字母粉、烏冬、蕎麥麵
- ✓ 粥、麥皮
- ✓ 麥包、五穀包、白麩包、小餐包、提子包、蒸饅頭
- ✓ 薯仔

避免



- ✗ 炒飯
 - ✗ 炒麩、炒烏冬、炒河粉、伊麵、即食麩、油麩、杯麩
 - ✗ 酥皮或有餡料的包點（例如蛋撻、牛角包、菠蘿包、叉燒包、奶黃包）
 - ✗ 蛋糕、夾心餅、朱古力餅
 - ✗ 炸薯條、油條、西多士
- 這些食品在製作時添加了不少油分，屬高脂肪及高熱量的食品。以 1 片麥包和 1 個牛角包作比較，牛角包所含的熱量約是麥包的 2 倍，而脂肪含量更是麥包的 8 倍！





提提你

純味餅乾（例如馬利餅、動物餅、梳打餅）雖然比夾心餅、威化餅或朱古力餅含較少脂肪或糖，但仍含有不少反式脂肪和飽和脂肪，多吃同樣會增加肥胖及患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的風險。**建議家長限制孩子進食的次數及分量！**



考考你

- 蛋糕和餅乾是健康小食的選擇嗎？應該如何為幼兒選擇較健康的蛋糕和餅乾？



健康貼士

2. 蔬菜、水果類

宜選



- ✓ 新鮮蔬果（包括葉菜、菇菌、瓜果、青豆、原個水果、切粒水果）
- ✓ 無添加油、鹽、糖的冷藏蔬果及蔬果乾（例如粟米粒、雜菜粒、蔬菜乾、乾果）

避免



- ✗ 醃製蔬果（例如榨菜、雪菜、梅菜、酸菜、鹹菜、冬菜、酸瓜）
- ✗ 高脂肪、高鈉或高糖的罐頭蔬果
- ✗ 含添加油、鹽或糖的冷藏蔬果及蔬果乾（例如加鹽油炸紫菜、加糖番茄乾或提子乾）
- ✗ 含添加鹽或糖的蔬菜汁及果汁





提提你

加工的蔬果（包括醃製或罐頭食品）大多添加鹽（鈉）和糖。根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版）的建議，**4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應不多於1200毫克（約 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽或1湯匙豉油所含的鈉質）。**

以 $\frac{1}{2}$ 杯罐頭蘑菇為例，所含的鈉質約佔孩子每天建議攝入量的3成；「氽水」只能略為減低罐頭蔬菜的鈉含量。而罐頭桃所含的糖和熱量更是新鮮桃的2倍。蔬果還是新鮮的較好！



考考你

- 幼兒不喜歡吃蔬菜，該怎麼辦？可否用水果代替？
- 「有機」食物是否更健康、更有營養？



健康貼士

3. 肉、魚、蛋及代替品

宜選



- | | |
|----------------|-----------------------------|
| ✓ 新鮮瘦肉（例如豬、牛肉） | ✓ 雞蛋 |
| ✓ 去皮禽肉 | ✓ 乾豆類（例如黃豆、紅腰豆、雞心豆） |
| ✓ 新鮮、冷藏肉類及魚類 | ✓ 無添加鹽且不經油炸處理的豆製品（例如豆腐、鮮腐竹） |
| ✓ 無添加鹽的魚乾 | ✓ 乾焗原味果仁（例如杏仁、腰果） |
| ✓ 罐頭水浸吞拿魚 | |

避免



- ✗ 加工肉類或大部分的罐頭肉類（例如火腿、煙肉、香腸、叉燒、臘腸、午餐肉、鹹牛肉、回鍋肉）
- ✗ 現成肉丸或食品（例如魚蛋、牛丸、貢丸、燒賣、餃子）
- ✗ 連皮禽肉或脂肪含量較高的肉類（例如雞翼、雞腳、牛腩、豬頸肉、排骨、豬骨、動物內臟）
- ✗ 罐頭油浸吞拿魚
- ✗ 醃製食品（例如皮蛋、鹹蛋、鹹魚）
- ✗ 含添加油、鹽或糖的豆製品（例如素雞、素肉）
- ✗ 預先經油炸處理的食品（例如素鵝、豆卜、炸枝竹、炸魚片）
- ✗ 鹽焗果仁



提提你

大部分加工肉類及肉類製品預先用油、鹽、糖醃製或調味，而且所添加的分量和材料亦難以估計，經常進食會令孩子不知不覺地攝取過量的油、鹽、糖！

另外，較年幼的幼兒進食果仁類食品時可能會有哽塞的風險，家長應提高警覺。



考考你

- 幼兒拒絕進食肉類，該怎麼辦？
- 鐵質有什麼功用？怎樣預防缺鐵性貧血？
- 幼兒可以每天都吃蛋嗎？
- 幼兒要多吃肉類、魚類、蛋類等高蛋白質食物才會「長肉」嗎？



健康貼士

4. 奶品類

宜選



- ✓ 低脂或脫脂原味牛奶
- ✓ 低脂芝士
- ✓ 低脂純味乳酪
- ✓ 加鈣低糖豆奶

避免



- ✗ 全脂牛奶、淡奶、煉奶
- ✗ 朱古力奶、果味奶（例如士多啤梨奶、木瓜奶）
- ✗ 全脂芝士
- ✗ 全脂乳酪





提提你

全脂奶與低脂奶或脫脂奶最大的分別在於脂肪含量，其他營養素（例如鈣質、蛋白質）含量則大致相同。一般來說，**2至5歲的幼兒已可選擇低脂奶品類；5歲以上的幼兒更可選擇脫脂奶品類。**

低脂奶及脫脂奶有助幼兒攝取足夠鈣質，亦可減少吸收過多熱量和飽和脂肪，在促進骨骼、牙齒生長之餘，亦能間接維持心臟健康！



考考你

- 老火骨湯是否含豐富鈣質，可促進孩子的骨骼成長？
- 孩子有乳糖不耐症，該怎麼辦？



健康貼士

5. 油脂類

宜選



- ✓ 植物油（例如橄欖油、芥花籽油、粟米油、大豆油、花生油）
- ✓ 不含反式脂肪的植物牛油、花生醬或沙律醬

避免



- ✗ 動物脂肪（例如牛油、豬油、雞油、忌廉）
- ✗ 含高飽和脂肪的植物油（例如椰漿、椰油、棕櫚油）
- ✗ 含反式脂肪的植物牛油或花生醬





提提你

大多數動物脂肪（例如牛油、豬油、忌廉）和部分植物油（例如椰油、棕櫚油）的飽和脂肪含量較高，而氫化植物油（例如植物牛油）則含反式脂肪，兩者都有損心臟健康！

即使是較健康的植物油，亦應避免攝取過量。請緊記**每人每天不宜用超過6茶匙油烹調食物！**



考考你

- 哪一種食油較健康？
- 脂肪有好壞之分嗎？幼兒每天應攝取多少脂肪？



健康貼士

6. 調味料

宜選



- ✓ 天然食材、香料或香草（例如洋蔥、菇菌、番茄、香橙、檸檬、蔥、蒜、陳皮、黃薑粉、香茜、香葉）
- ✓ 茄膏

避免



- ✗ 高鈉調味料（例如味精、魚露、腐乳、南乳）
- ✗ 以罐頭湯製成的醬汁（例如蘑菇白汁、忌廉粟米汁）
- ✗ 現成醬料或醬汁（例如海鮮醬、麪豉醬、白汁、茄汁）



一些常用調味料（例如豉油及蠔油）的鈉含量亦頗高，應限制使用。





提提你

不少人喜歡用罐頭湯製作醬汁，原來大部分罐頭湯的鈉含量非常高，經常進食將大大增加孩子日後患上高血壓的風險！

以新鮮的蔬菜（例如南瓜、番茄、菠菜、甜椒）攪拌成蓉來製作芡汁，既好味又有益。「幼營喜動校園計劃」專題網頁的「**幼營食譜分享**」專區有不少食譜都選用天然食材、香料或香草烹調，例如番茄腰豆燴魚柳、蒜蓉椰菜花及番茄洋蔥雞柳、有機番茄青椒炒肉片，大家不妨試試！



幼營食譜分享



考考你

- 雞粉是否較鹽健康？製作幼兒食品時應否用雞粉代替鹽？



健康貼士

三. 「三少」烹調法

烹調時控制用油、鹽、糖的分量或選用含較少脂肪、鈉或糖的調味料，便可煮出「三少」的美味菜式了！

少油

- 控制烹調時用油的分量，建議**每人每天用不多於 6 茶匙油**
- 多用低脂肪的烹調方法，例如蒸、焯、焗、烤、少油快炒、少油煎
- 煮食前去掉肉類的皮及肥膏
- 利用噴油壺或瓶口較細的油壺盛載食油，方便控制烹調時用油的分量



少鹽

- 盡量減少用鹽，可使用容量較小的匙羹，以減少用鹽的分量



4 至 6 歲幼兒每天的建議鈉攝入量應不多於 1200 毫克（約 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽或 1 湯匙豉油所含的鈉）

- 避免使用味精、雞粉、現成醬汁或高鈉調味料，例如腐乳、南乳、海鮮醬、蝦醬、照燒汁、茄汁、用罐頭湯製成的汁料
- 多選用天然食材、香料或香草調味，例如洋蔥、番茄、菇菌、檸檬、香橙、薑、蔥、蒜、胡椒、香茜、香葉
- 以新鮮蔬果自製芡汁，例如鮮茄汁、甜椒汁、菠菜汁、南瓜汁
- 以鮮果入饌，例如火龍果炒肉片、蘋果粒蒸肉餅、鮮菠蘿炒雞柳
- 盡量將醬汁與主菜或穀物類分開供應，例如吃掉菜時用的蠔油或豉油、意粉的白汁或肉醬。進食時，一點一點地把醬汁加到主菜或穀物類作調味



少糖

- 調味、烹調或自製糖水時應盡量減少用糖，可使用容量較小的匙羹，以減少用糖的分量
- 世界衛生組織建議兒童**每天的糖分攝取量不應多於總熱量的 10%**
- 先看看食材是否已含有糖分（例如蘋果、雪梨、木瓜、蜜棗、提子乾），再考慮是否需要額外加糖



以一位每天攝取 1300 千卡的 4 歲男童為例，應進食少於 32.5 克（約 6.5 茶匙）的糖





第二部分網上版

如想找點靈感，可瀏覽「幼營喜動校園計劃」專題網頁的「**幼營食譜分享**」專區，所有食譜均由幼稚園及幼兒中心的職員或家長精心設計，並附上營養師的貼士，讓大家更能掌握營養資訊。



少啲鹽 健康啲 (信息圖)



少啲糖 健康啲 (信息圖)



幼營食譜分享



季節餐單



節日餐單



第二部分 健康飲食的貼士

- 一. 增加蔬果攝入量
- 二. 健康飲品
- 三. 健康小食及營養標籤
- 四. 食物獎賞
- 五. 外出飲食
- 六. 喜慶活動
- 七. 家庭教育
- 八. 家校合作