



餐餐營養擺滿分

香港中文大學
健康教育及促進健康中心
張嘉文先生 (澳洲註冊營養師)



兒童健康飲食金字塔

Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11歲
years old

油、鹽、糖類
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少
Eat the least

奶類及代替品
Milk and Alternatives

每天 2 杯
2 glasses every day
1 杯 = 240 毫升
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 3-5 兩
3-5 taels every day
1 兩 = 一個乒乓球大小肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份
At least 2 servings every day
1 份 = 1 碗的蔬菜
1 serving = 1 bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份
At least 2 servings every day
1 份 = 1 個中型水果 (如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 3-4 碗
3-4 bowls every day
1 碗 = 250-300 毫升
1 bowl = 250-300 ml

每天應喝 6-8 杯流質
Drink 6-8 glasses of fluid every day
包括清水、奶、清湯
including water, milk, clear soup

重點訊息：



- 多選擇全穀物
- 多吃新鮮蔬菜及水果
- 少吃脂肪和糖
- 多樣化的飲食
- 攝取足夠水份

穀物類 每日3至4碗

每碗相當於1碗飯或1.5碗熟通粉或2片方包或2.5碗粥



通粉



飯



粥



麥皮



麵包



麵

蔬菜類 每日熟菜最少2份



菠菜



雜菜



雜菇



水果類 每日最少**2份**



西梅**2個**



蓮霧**2個**

每份 = 約**兩個**小型水果



每份 = 約一個中型水果

蘋果 1個 (中)



李子1個



奇異果1個



洋梨 1個



橙1個



每份 = 約半個「較大型」水果

楊桃
半個



水晶梨
半個



火龍果
半個



約半杯水果塊或其他種類的水果 如：草莓、葡萄、龍眼



龍眼 8-10粒 (細)



水果塊半杯



提子8-10粒(細)

奶品類 每日2份

1份
相當於：

低脂芝士2片



低脂奶1
杯



低脂乳酪1杯150毫升



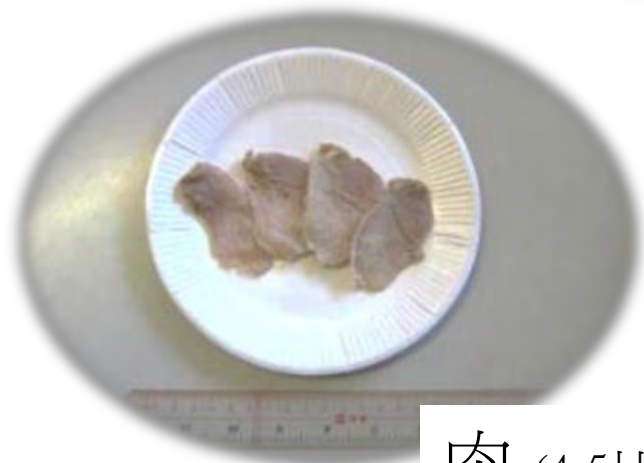
肉魚蛋及肉類替代品 每日 3至5份

肉 (一個乒乓球大小)



1份
相當於：

蛋1隻



肉 (4-5片)

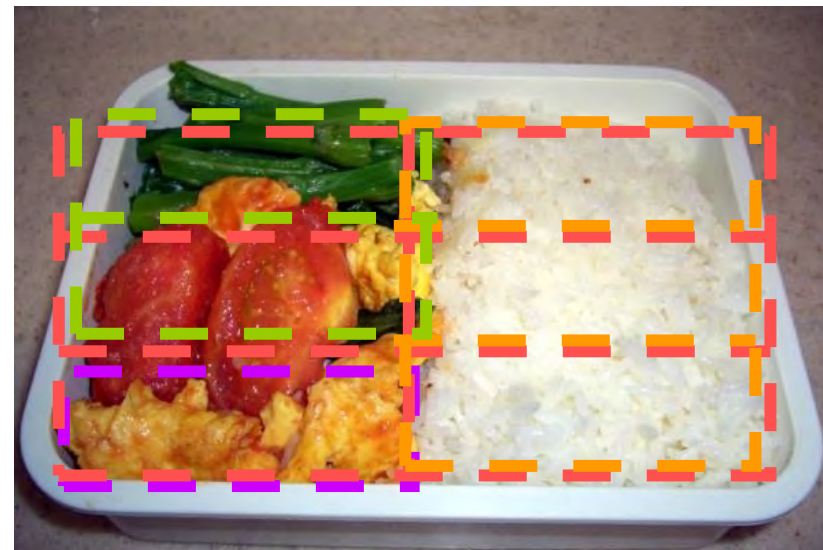
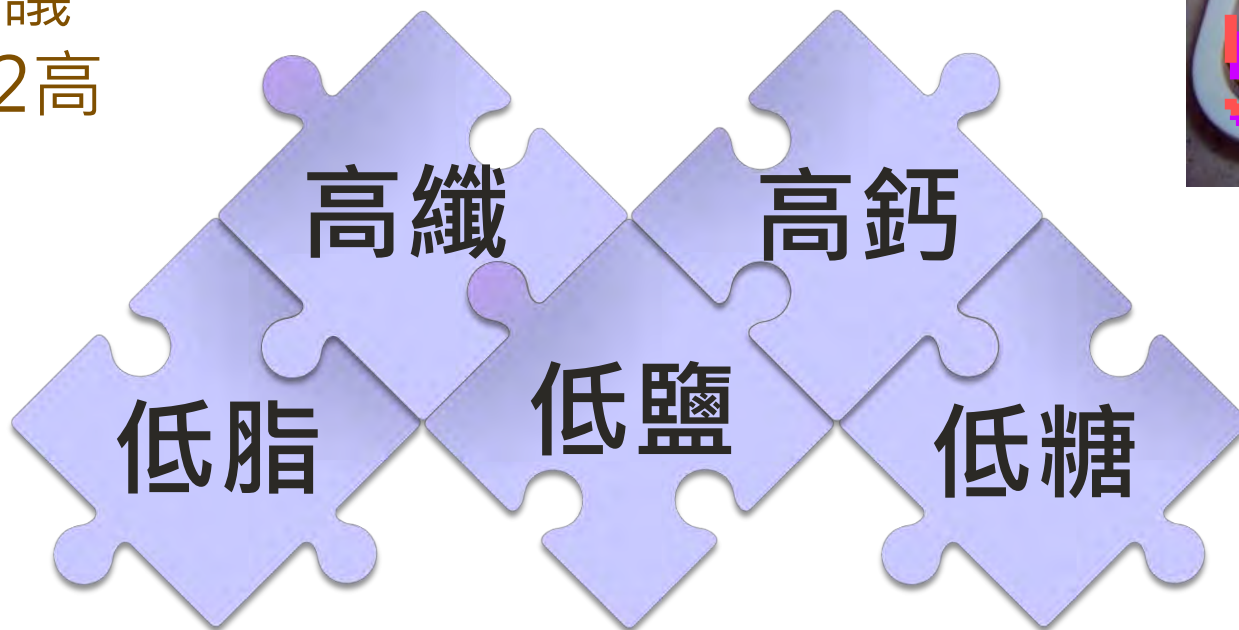


豆腐 1/3至1/2磚

健康飲食秘笈

► 量的建議
五穀：蔬菜：肉類 = 3：2：1

► 質的建議
3 低、2高



理想的每天飲食模式

每天的日常飲食，建議：



晚餐約佔30%

茶點約佔5-10%

午餐約佔30%

茶點約佔5-10%

早餐約佔20%

孩子每天都吃早餐嗎？



Break / fast

停止

飢餓



高鈉質、含色素
和添加劑



精製穀物、
營養價值低



高脂、高糖



高蛋白質



含豐富維他命
和礦物質



高膳食纖維

其他簡單又健康的早餐選擇

全麥方包



花生醬



低脂奶



通粉



煎蛋



焗菜



焗粟米





乳酪

- **益生菌**
 - 幫助腸道運作
 - 補充腸道所需
 - 有助減少患上上呼吸道感染的機會
- **鈣質**的來源，亦有豐富**蛋白質**
- 建議選擇**低脂**，亦要**注意糖份**
- 如選擇原味乳酪，由於味道較酸，所以加新鮮水果較易入口

哪款較健康？



4.7克

蛋白質



1克

糖份

15.6克



27.6克



食譜推介： 水果乳酪雪條

材料：

原味乳酪200克、雜莓120克、奇亞籽、
龍舌蘭蜜少量

營養價值：

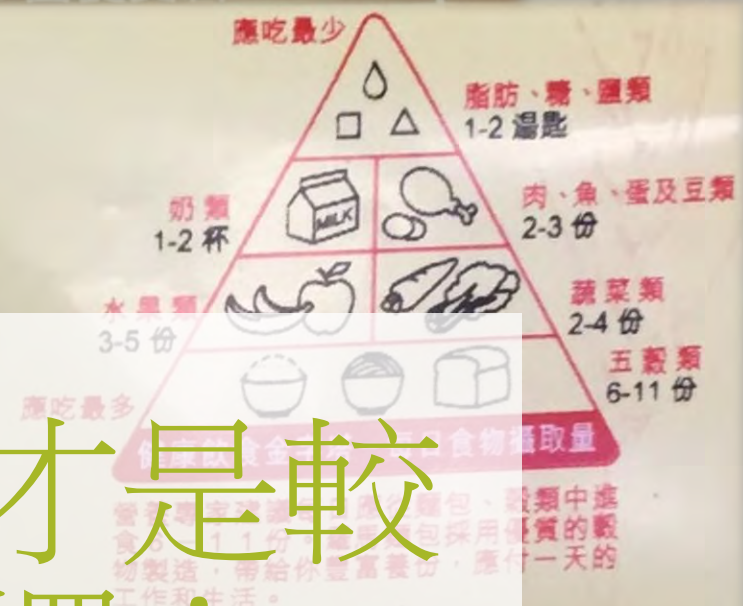
含益生菌、高鈣且抗氧化物豐富，有助促進免疫力，而水果和奶類都是小朋友常常吃得不足的食物，正正能透過這食譜去補充不足。



哪款麵包營養價值較高？



Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 8		
Serving Size / 食用分量: 45g / 克 (Approx. / 約 1 Slice / 片)		
	Per Serving / 每食用分量	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	95kcal / 千卡	212kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	3.8g / 克	8.5g / 克
Total fat / 總脂肪	1.2g / 克	2.6g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0.5g / 克	1.1g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	7.0g / 克	15.6g / 克
- Sugars / 糖	2.6g / 克	5.7g / 克
Sodium / 鈉	139mg / 毫克	309mg / 毫克
Cholesterol / 膽固醇	0mg / 毫克	0mg / 毫克



含全麥粉才是較好的選擇！

• Cholesterol Free 不含膽固醇

Ingredients: Wheat Flour (contains flour treatment agent (300, 1100), Water, Cereal Mix (contains wheat bran, wheat, rye, flaxseed), Sugar, Wheat Gluten, Vegetable Fat (contains antioxidant (304, 306, 322)), Brown Sugar, Honey, Salt (contains anticaking agent (535)), Yeast (contains emulsifier (491), antioxidant (300)), Flour Treatment Agent (516, 510, 930), Preservative (282). This product contains soybean products. Produced in a factory where egg products, fish products, milk products, peanut products and nut products are also handled.

配料: 小麥粉 (含有麵粉處理劑 (300, 1100), 水, 穀類預拌粉 (含有麥糠, 小麥, 裸麥, 亞麻籽), 糖, 小麥麩粉, 植物脂肪 (含有抗氧化劑 (304, 306, 322)), 黃糖, 蜜糖, 鹽 (含有抗結劑 (535)), 酵母 (含有乳化劑 (491), 抗氧化劑 (300)), 麵粉處理劑 (516, 510, 930), 防腐劑 (282)。此產品含有大豆製品。

生產此食品的廠房亦處理蛋類製品、魚類製品、奶類製品、花生製品及堅果製品。

3371





哪款鮮奶是較好的選擇？

低脂、無添加糖較健康！



少些人造添加劑更健康！

低脂、無添加糖、無添加劑牛奶



成分 Ingredients:
全脂牛奶, 脫脂牛奶。
Whole Milk, Skimmed Milk.

營養資料 Nutrition Information:

一般數據 Typical values	每Per100毫升mL
熱量 Energy	209千焦kJ 50千卡kcal
蛋白質 Protein	4克g
脂肪總量 Total Fat	1.5克g
飽和脂肪 Saturated Fat	1克g
反式脂肪 Trans Fat	0克g
總碳水化合物 Total Carbohydrates	5克g
膳食纖維 Dietary Fibre	0克g
糖 Sugars	5克g
鈉 Sodium	45毫克mg
鈣 Calcium	122毫克mg

均衡飲食, 適合所有年齡人士補充多種營養

Ingredient 成份:
100% Skimmed Milk
100% 脫脂牛奶



午餐／晚餐示例

紅糙米飯



西蘭花

蘋果



煎豬扒



瘦肉湯



白飯、白麵包、米粉 = **精製穀物**。因為去除了穀粒外層，所以除提供能量外，營養價值其實較低。

穀粒外層未被除去的穀物 = **全穀物**
含有更**豐富維他命B、鋅、鐵質、膳食纖維**，有助提升身體抵抗力，促進排便，幫助益生菌在腸道生長



早餐穀麥片

紅糙米 / 十穀米

燕麥

全麥麵包

食譜推介： 南瓜杞子燕麥粥



材料：

- 糙米、燕麥飯、南瓜、杞子、水

營養價值：

- 有豐富維他命A、B、E和膳食纖維，有助保持眼睛和腸道健康

粉麵也有較健康的選擇





營養資料

	每 100 克
能量	337 千卡
蛋白質	8. 克
總脂肪	2 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	71.1 克
-糖	1.7 克
鈉	961 毫克



營養資料

	每 100 克
能量	352 千卡
蛋白質	11.1 克
總脂肪	1.7 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	75.4 克
-糖	2.9 克
鈉	301 毫克



營養資料

	每 100 克
能量	333 千卡
蛋白質	12.8 克
總脂肪	0.23 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	69.8 克
-糖	1.6 克
鈉	2135 毫克

蔬果選擇



- 選擇新鮮的蔬菜和水果！
- 5 類蔬果顏色: 紅色、橙黃色、綠色、藍紫黑色、啡白色
- 不同顏色和種類的蔬果有不同的營養特點

紅色 - 蕃茄、紅椒、紅菜頭、蘋果

橙黃色 - 粟米、紅蘿蔔、南瓜、橙

啡白色 - 洋蔥、蓮藕、菇類、火龍果

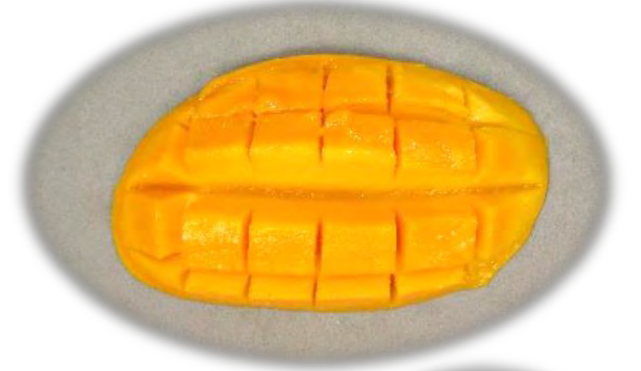
綠色 - 綠葉蔬菜、西蘭花、奇異果

藍紫黑色 - 茄子、紫椰菜、藍莓



含較豐富維他命C的蔬果

- 番石榴
- 奇異果
- 柑橘屬水果例如橙、柑、桔、西柚、檸檬
- 士多啤梨、芒果、熱情果
- 木瓜、龍眼
- 椒類如燈籠椒、辣椒
- 十字花科蔬菜如西蘭花、椰菜花、椰菜
- 西洋菜、蕃茄



食譜推介：雜錦南瓜蛋白蝦仁



材料：

- 南瓜、紅蘿蔔、青瓜、蛋白、蝦仁 / 帶子、雞湯、生粉、麻油、鹽、黑椒

營養價值：

- 南瓜和紅蘿蔔含有豐富的維他命A，有助維持呼吸系統和皮膚的健康，而蛋白和蝦仁均提供優質蛋白質，滿足兒童成長所需。

常被忽略的蔬菜－豆類

- 乾豆如毛豆、紅腰豆、黃豆、紅豆、綠豆、馬豆、鷹嘴豆等
- 含有豐富澱粉質、膳食纖維、蛋白質
- 低升糖指數
- 可用來取代肉類



食譜推介： 芫茜洋蔥磨菇炒毛豆



材料：

- 白蘑菇、洋蔥、車厘茄、毛豆
芫茜、食用油、豉油、鹽、糖

營養價值：

- 毛豆是未成熟的大豆，含有完全的蛋白質和豐富的微量營養素，很適合少吃肉類或素食人士攝取所需蛋白質。

食譜推介：黑豆糙米飯



材料：

- 糙米、黑豆、白飯

營養價值：

- 有豐富鈣質、鐵質和膳食纖維，有助兒童成長和保持腸道健康

紅肉與加工肉類

世界癌症研究基金建議飲食中：

- 盡量將加工肉類減至最少
- 每星期進食不多於500克紅肉

營養師建議：

- ✓ 維他命C有助減低致癌物的產生
- ✓ 進食紅肉與加工肉類後要吃水果

世衛致癌物分類

1級 對人體有明確致癌性

- 加工肉* (即經鹽漬、發酵、煙熏，或其他過程處理以增強味道或提高保存期)
- 石棉
- 太陽輻射
- 檳榔
- 鹹魚
- 黃麴黴素
- 香煙 (一手及二手)
- 酒精
- 室外空氣污染
- 砒霜

2A級

對人體致癌的可能性較高，動物實驗中有充份致癌證據

- 紅肉包括牛、豬、馬、羊肉*
- 雄激素 (合成代謝) 類固醇
- 硝酸鹽及亞硝酸鹽
- 高溫油炸食物
- 輪班工作令生理節奏紊亂

2B級

可能致癌，對人體致癌的證據有限，動物實驗中的致癌證據也不夠充分

- 咖啡
- 汽油
- 醃製蔬菜
- 瀝青

3級 致癌程度不確定，對人體致癌的證據不足

- 茶
- 印刷墨水
- 礦物油
- 飛機燃油

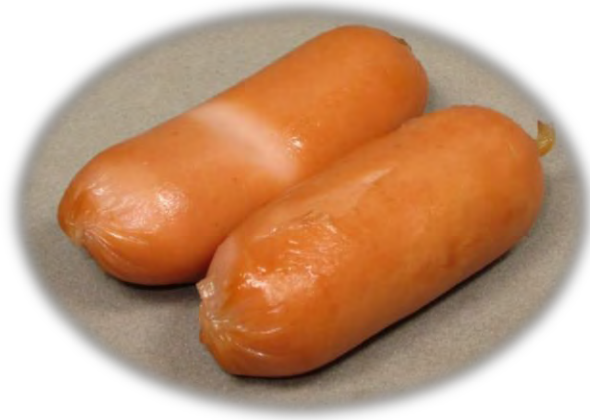
4級 很可能不會致癌

- 化學品己內酰胺

加工肉類脂多少？



1粒豬肉丸(30g)



2條芝士腸(20g)



1塊漢堡扒(30g)



魚類及海鮮

- 含有豐富的蛋白質、微量元素和維生素
- 含豐富奧米加3脂肪酸 (包括DHA和EPA)
 - 有助兒童腦部發展及提升記憶力
 - 有助成人減低心血管疾病風險
- 建議**每星期最少吃2次魚**



食譜推介： 三文魚彩椒彼得包



材料：

- 全麥彼得包、三文魚、燈籠椒、洋蔥、黑胡椒、少許食油、豉油、鹽、糖

營養價值：

- 含豐富膳食纖維、奧米加3脂肪酸、維他命C，有助兒童保持腸道健康和良好抵抗力，亦幫助腦部發展

多以含豐富蛋白質的植物來源代替紅肉

- 豆類
- 果仁
- 種籽



多菜少肉食譜推介



食譜推介： 三文魚彩椒彼得包



材料：

- 大豆芽、肉碎、茼蒿、少許食油、豉油、鹽、糖

營養價值：

- 大豆芽和肉碎均提供優質的蛋白質，有助滿足兒童成長的需要，而茼蒿則有刺激胃口、增進食慾的作用。

按時令及四季選用食材

宜助陽祛濕，養肝
(韭菜、淮山、薑蔥蒜等)

宜清熱祛濕，養心
(冬瓜、綠豆、薏米、西瓜等)

宜少吃辛辣，潤肺
(雪梨、雪耳、百合、烏雞等)

宜滋補，補腎
(核桃、栗子、黑豆、羊肉等)

食譜推介：健脾多穀飯

材料：

- 白米、糙米、三文魚、鮮淮山、生薏米、蓮子、芡實、粟米、冬菇、江瑤柱、食油、豉油、鹽

營養價值：

- 三文魚含豐富的奧米加3脂肪酸，有助兒童腦部發育，而淮山、薏米、蓮子、芡實既有豐富的營養素，亦有健脾胃、補肺腎的作用。



食譜推介： 雜菌燴冬瓜薏米



材料：

- 冬瓜、薏米、草菇、雲耳、食油、鹽

營養價值：

- 食療上有清熱解毒，利水消腫的作用。菜式熱量低，亦含豐富膳食纖維、礦物質等營養素。可加入瑤柱、瘦肉或蝦乾提升蛋白質。

一周餐單示例

星期	一	二	三	四	五	六	日
穀物	紅米飯	燕麥飯	藜麥飯	多穀飯	糙米飯	意粉	粟米飯
蔬菜	菜心	西蘭花	莧菜	小棠菜	通菜	菠菜	芥蘭
菜式 1	洋蔥煮青口	粉絲蒸水蛋	紹菜卷	秋葵炒雞柳	煎三文魚	芽菜仔蝦仁炒蛋	金菇牛肉卷
菜式 2	韮菜花炒雞柳	鮮茄洋蔥豬扒	薑蔥蒸倉魚	大豆芽炒芫茜肉碎	瑤柱鮮竹燴絲瓜	鮮淮山炒肉片	腰果百合雲耳炒蓮藕

總結

- 每天吃早餐
- 一天最少吃3餐
- 乳酪要選低脂，糖份越低越好
- 全麥麵包要留意全麥粉
- 牛奶要選低脂、少添加劑的選擇
- 穀物多選全穀物，留意個別粉麵較高鈉
- 蔬菜要選新鮮、五顏六色
- 多吃高蛋白質植物來源，每星期吃2次魚
- 紅肉只宜適量，加工肉類要避免
- 按四季時令進食就更健康

立即行動>>

支持GoSmart Channel 以及我們的社交平台

掃描以下二維碼



追蹤或讚好

