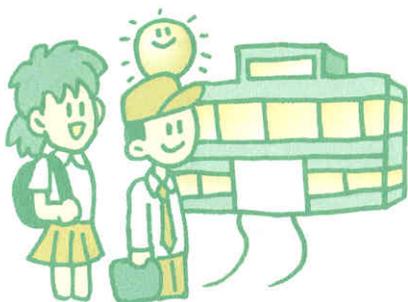


☀️ 早餐對身體健康十分重要

☀️ 一份適量的早餐，可以



協助提供每日所需的營養，供給我們能量來應付一天的活動

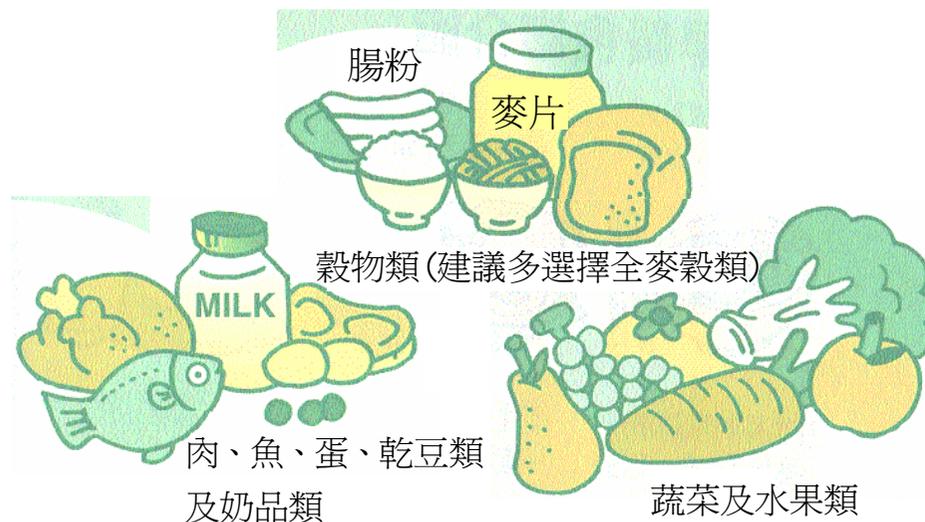
使我們集中精神及頭腦靈活，因而增加學習能力



幫助身體健康生長



☀️ 早餐的食物來源大致可分為三類



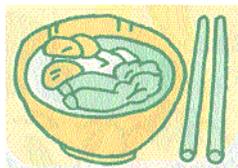
一頓營養均衡的早餐應包括穀物類，並按需要加入蔬果類或肉、魚、蛋、乾豆類食物，同時更要飲適量的流質飲品如清水、牛奶和適量純果汁等



早餐的分量因人而異，因為不同的活動量、年齡、性別、體重和體形都會影響熱量的需求

兒童早餐食譜介紹

瘦肉時菜湯米粉/
通粉/烏冬/米線



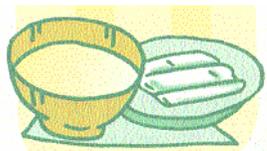
低脂牛奶蛋花麥片
+果占全麥麵包



低脂奶/脫脂奶
+無加糖穀類食品
+生果粒或生果/果乾



生菜絲牛肉或魚肉粥
+腸粉(少油、少醬)



低脂芝士三文治
+純果汁



高鈣無糖/低糖豆漿
+蒸饅頭



避免選擇作為早餐的食品

- 高糖分食物、飲品
如汽水、忌廉蛋糕、檸檬茶飲品
- 高脂肪或太鹹食品
如炸雞脾、香腸、魚蛋、
午餐肉、煎雞蛋、即食麵、
薯片、曲奇餅、油條、
點心如春卷、燒賣等
- 街邊無牌小販售賣的熟食



每日不可少
早餐
充養
力

