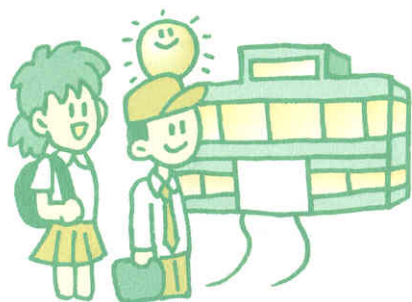


🌻 早餐对身体健康十分重要

🌻 一份适量的早餐，可以

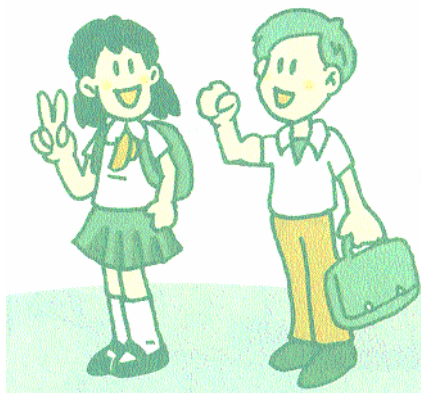


协助提供每日所需的营养，供给我们能量来应付一天的活动

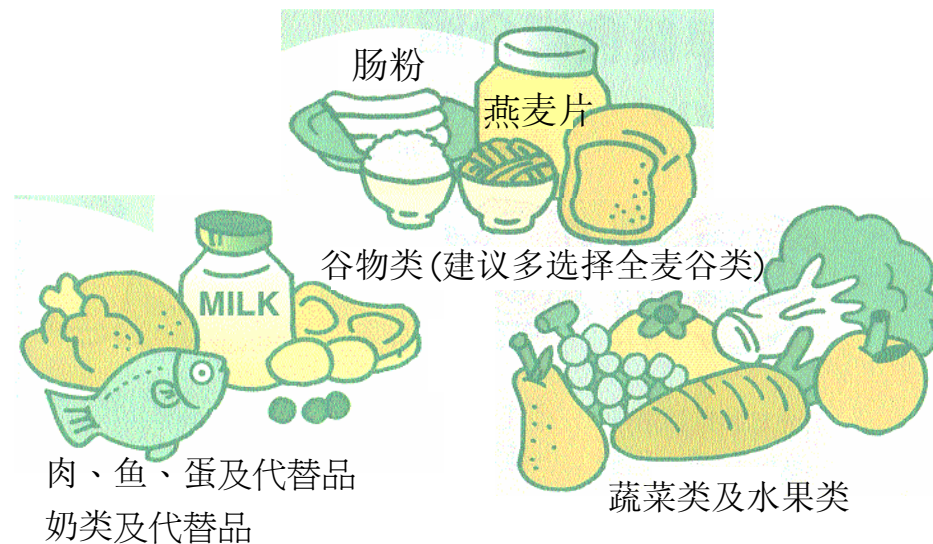
使我们集中精神及头脑灵活，因而增加学习能力



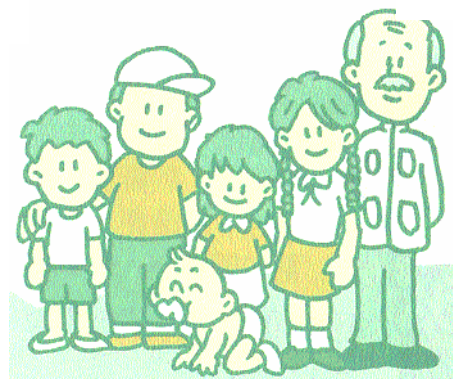
帮助身体健康生长



🌻 早餐的食物来源大致可分为三类



一顿营养均衡的早餐应包括谷物类，并按需要加入蔬果类或肉、鱼、蛋及代替品和奶类及代替品。同时更要饮适量的流质饮品如清水、低脂及脱脂奶等



早餐的分量因人而异，因为不同的活动量、年龄、性别、体重和体形都会影响热量的需求

儿童早餐食谱介绍

瘦肉时菜汤米粉/
通粉/乌冬/米线



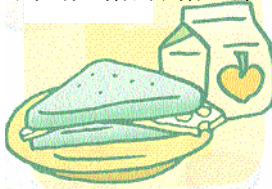
生菜丝牛肉或鱼肉粥
+肠粉(少油、少酱汁
例如豉油、甜酱)



低脂/脱脂奶蛋花燕麦片+
果占全麦面包



低脂/脱脂芝士三文治
+高钙无糖/低糖豆浆



低脂奶/脱脂奶
+无添加糖谷类食品
+生果或添加糖果干



高钙无糖/低糖豆浆
+蒸馒头



避免选择作为早餐的食品

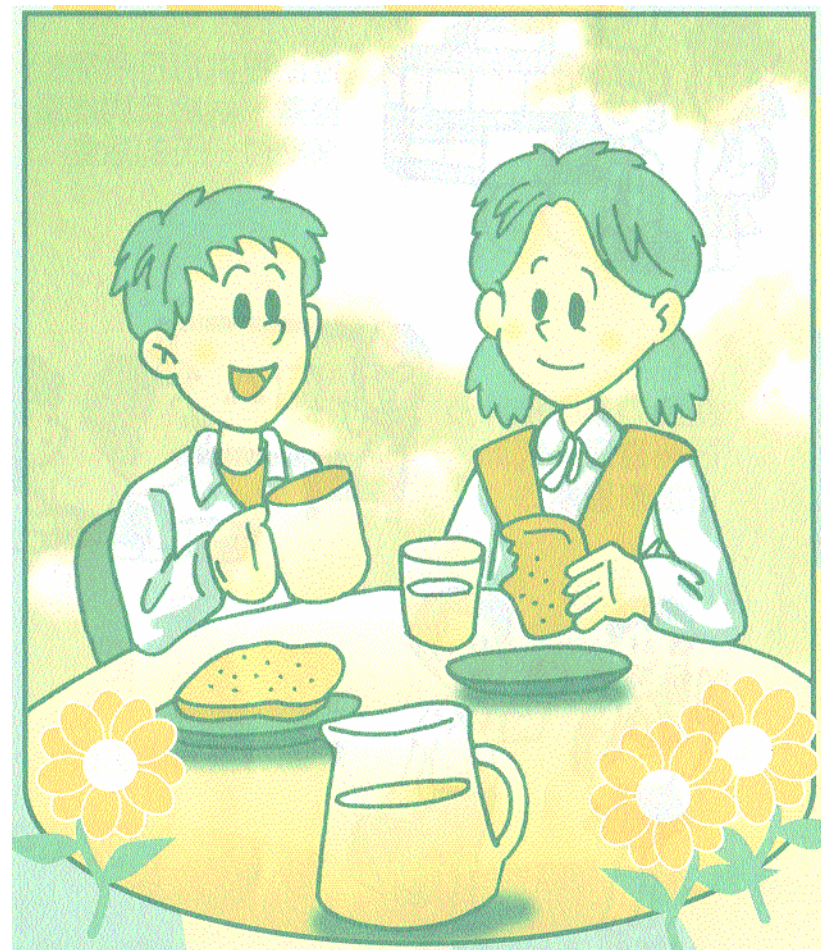


高糖分食物、饮品
如汽水、忌廉蛋糕、柠檬茶饮品
高脂肪或高钠质(高盐分)食品
如炸鸡髀、香肠、鱼蛋、
午餐肉、煎鸡蛋、方便面、
薯片、曲奇饼、油条、
点心如春卷、烧卖等

街边无牌小贩卖卖的熟食



每日不可不
早餐
充沛
力量
来
支持



卫生署学生健康服务

2014