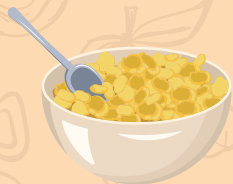


儿童早餐食谱介绍



瘦肉时菜汤米粉/
通粉/米线



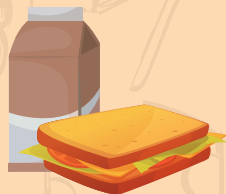
低脂 / 脱脂奶蛋花
燕麦片 + 无添加糖
果酱全麦面包



低脂奶 / 脱脂奶 + 无添加糖
早餐谷物 + 新鲜水果或无添
加糖果干



生菜丝牛肉或鱼肉粥 +
肠粉（少油、少酱汁如
豉油、甜酱）



低脂/脱脂芝士三文治
+ 高钙无糖/低糖豆浆



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、方便面、曲奇饼、点心如烧卖等



活力充沛每一天 营养早餐不可少



早餐对身体健康十分重要



一份适量的早餐，可以

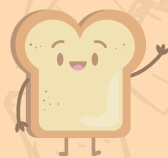


协助提供人体所需的营养，供给我们能量来应付日常活动

使我们集中精神及头脑灵活，因而增加学习能力



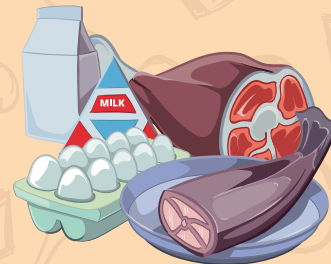
帮助身体健康生长



早餐的食物来源大致有以下几类：



谷物类
(建议多选择全麦谷类)



肉、鱼、蛋及代替品
和奶类及代替品



蔬菜类及水果类

一顿营养均衡的早餐应包括谷物类，并按需要加入蔬菜类、水果类、肉、鱼、蛋及代替品类或奶类及代替品类食材，同时更要饮适量的流质饮品如清水、低脂/脱脂奶等



早餐的份量因人而异，年龄、性别、体重和不同的活动量都会影响热量的需求

