

### 兒童早餐食譜介紹



瘦肉時菜湯米粉/ 通粉/米線



低脂/脫脂奶蛋花燕 麥片 + 無添加糖果醬 全麥麵包



低脂奶/脫脂奶+ 無添加糖早餐穀物+ 新鮮水果或無添加糖果乾



生菜絲牛肉或魚肉粥+ 腸粉(少油、少醬汁如 豉油、甜醬)



低脂/脱脂芝士三文治 +高鈣無糖/低糖豆漿



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
- 高脂肪或高鈉質(高鹽分)食品, 如炸雞牌、香腸、魚蛋、午餐肉、 即食麵、曲奇餅、點心如燒賣等



# 活力充沛每一天營養早餐不可少



#### 衞生署學生健康服務

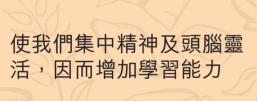
# 早營對勻體健康十分重要



## 一份適量的早餐,可以



協助提供人體所需的營 養,供給我們能量來應 付日常活動



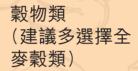


幫助身體健康生長



# 早餐的食物來源大致有以下幾類









蔬菜類及水果類

一頓營養均衡的早餐應包括穀物類,並按需要加入蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品類或奶類及代替品類食材,同時更要飲適量的流質飲品如清水、低脂/脫脂奶等

