

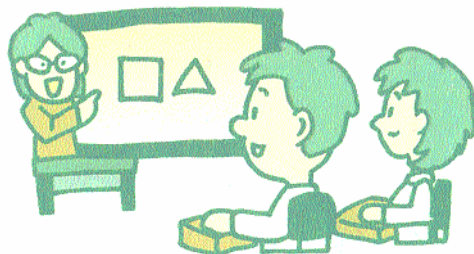
☀️ 早餐對身體健康十分重要

☀️ 一份適量的早餐，可以

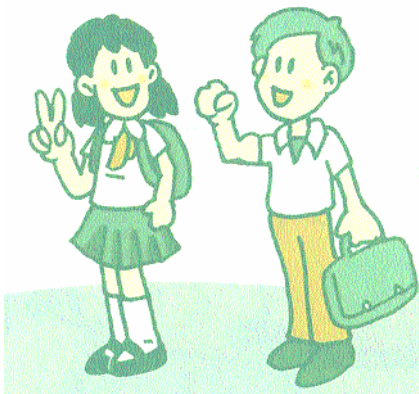


協助提供每日所需的營養，供給我們能量來應付一天的活動

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



☀️ 早餐的食物大致可以分為三類



一頓營養均衡的早餐應包括這三種類中最少兩類的食物，同時更要飲適量的流質飲品如清水、牛奶、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



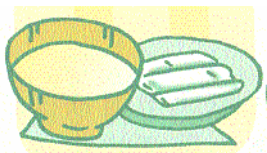
牛奶蛋花麥片
+果占全麥麵包



低脂奶/脫脂奶
+即食穀類食品
+生果粒或生果/果乾



生菜絲牛肉或魚肉粥
+腸粉(少油、少醬)



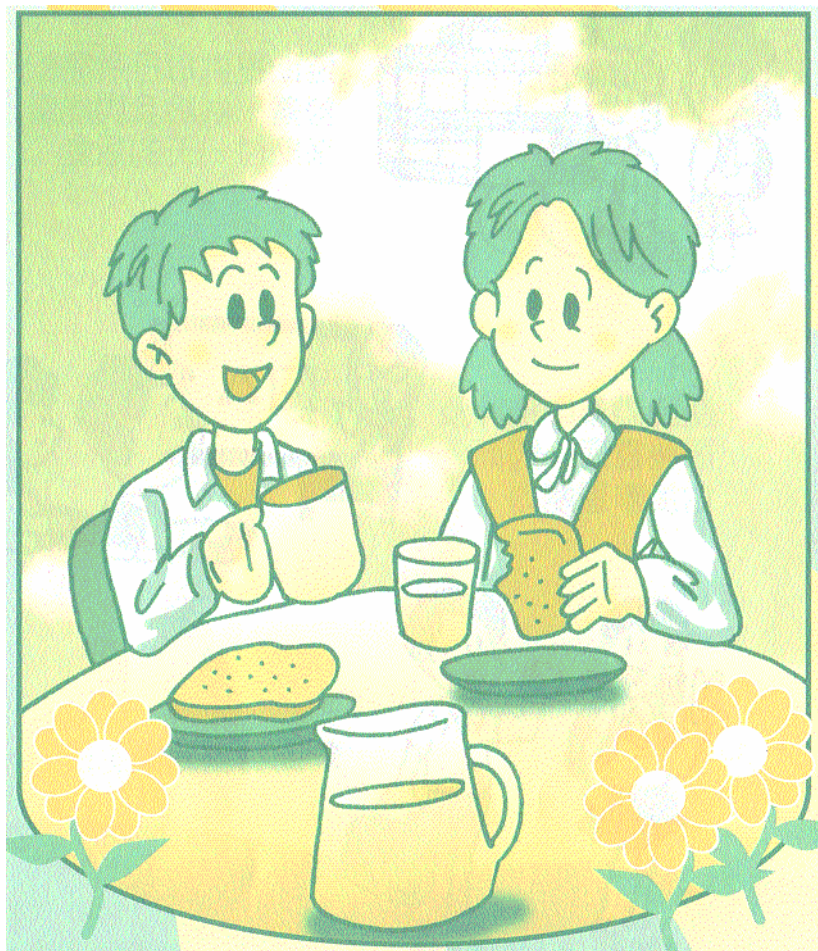
低脂芝士三文治
+純果汁



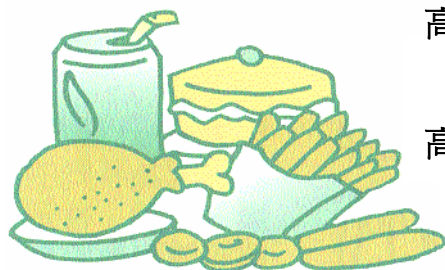
無糖/低糖豆漿
+蒸饅頭



適量
力養
充早
沛餐
每不
可
一天



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

高脂肪或太鹹食品
如炸雞髀、香腸、魚蛋、
午餐肉、煎雞蛋、即食麵、
薯片、曲奇餅、油條、
點心如春捲、燒賣等



牛雜/燒賣



碗仔翅

街邊無牌小販售賣的熟食