

健康飲食 從小培養

③ 自製午餐盒

這是最理想的做法，因為可以控制孩子午餐的食物種類及進食量，不過余思行鼓勵孩子參與製作午餐盒。

「兒童口味和成人不同，亦有個人喜好，例如很多孩子最怕吃西芹、青瓜，父母縱使將西芹、青瓜加入午餐盒中逼他們吃，孩子可以完全不吃，整個午餐盒完封不動拿回來！所以父母在準備午餐盒時要了解孩子的喜好，及尊重他們的意願，以健康烹調法（多用蒸、煮代替油炸），最好是和孩子一同製作，他們有參與感，同時多用色彩鮮艷食材，如紅、綠、黃燈籠椒，粟米，紅蘿蔔等，賣相亦要精美，自然會增加孩子食慾！」余思行說。

當然午餐的配搭必須以營養均衡為前提，有肉有菜有澱粉質，並要有足夠維他命及纖維。



顏色鮮艷、造型可愛的健康午餐盒，最受孩子歡迎。



與孩子一同準備午餐盒，他們會更樂意吃這些健康午餐。



父母和孩子外出進餐時，亦謹記以健康為大前提，潛移默化讓孩子學懂均衡營養的重要性。

④ 準備小息零食

小學生大多有一至兩次小息時間，孩子除了上廁所或玩耍外，或會自行買零食，如學校小食部大部分是高脂選擇，建議父母為孩子準備小吃，例如小蘋果、小香蕉，或是一盒豆奶、牛奶、加鈣橙汁等。另外梳打餅和克力架、提子乾亦是不錯選擇。



為孩子準備健康的小吃，如生果及牛奶都是很好的選擇。



⑥ 簡單健康訊息

健康飲食不外幾個大原則，低脂、低鹽、低糖、高纖，這四個要求父母應及早教導，並教導卡路里計算法，每克脂肪等於九卡路里、每克蛋白質、碳水化合物有四卡路里等簡單觀念，從小便要認識。

另外一些簡單的健康訊息，如肥胖會增加心臟病、糖尿病風險，高鹽份的食物會增加腎臟負擔，引致高血壓等，亦可從小教導。

「兒童的口味大約在六歲開始形成，所以為人父母希望兒女日後健康成長，就要把握時機，盡早幫他們建立正確觀念，養成健康飲食習慣！」余思行說。



灌輸簡單的健康飲食觀念，孩子愈早習慣，成長愈健康。

⑤ 以身作則

要孩子養成健康飲食習慣，父母亦要以身作則，除了晚餐要遵守健康飲食原則，少油少鹽少油炸食物外，外出進餐，亦應以同樣守則點菜。「如果平時父母和孩子外出進餐時，經常光顧漢堡包店或薄餅店，孩子吃慣了高脂食物，漸漸味蕾會被縱壞，非香口食物不吃，中學後自己決定午餐時，很可能經常選雜扒飯、咖喱牛肉飯、炸雞腩飯。」

所以，余思行提醒父母無論在外用餐或是在家吃飯，都要以身作則，多吃蔬菜、生果、低脂肉類，自己吃得健康，孩子自小受薰陶，長大後亦會吃得健康。



都市人大多習染不良飲食習慣，高脂、高鹽、油炸食物最受歡迎，淡味、清新、蒸煮的食物反而被人嫌棄，要吃慣乾炒牛河的大男人改吃菜遠肉片湯米粉，他必投訴味寡不飽肚。為何會有這情況呢？都係因為大家的味蕾被濃味及油炸食物縱壞了，致清新食物真味都不願嘗，飲食習慣愈來愈差，引致肥胖及增加疾病風險！

其實健康飲食習慣要從小培養，本期營養師余思行就為各父母提供貼士，教你如何培養孩子的健康飲食觀念。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

英國註冊營養師
余思行



① 齊揀學校午餐盒

現時很多小學都是全日制，學校為學生提供午餐盒，每月底，家長都會收到下月的午餐盒選擇，這時，正是教導孩子建立健康飲食觀念的好時機。

「很多父母收到午餐單都會拿起筆便剔剔剔，選擇完全按自己意願，缺乏孩子的參與，或完全漠視孩子的喜好，這樣孩子又怎會滿足呢？結果孩子在沒有選擇權下吃着父母為自己挑選的午餐，一方面難以滿足，吃剩很多，另一方面盤算如何才能選自己愛吃的，結果分享了同學的炸雞翼、漢堡包，健康飲食觀念如何建立呢？」余思行說。

所以她建議父母在選午餐盒時，應該和兒女商討，問他們喜歡吃甚麼，然後從中灌輸健康飲食觀念，教他們肉類應配蔬菜及碳水化合物，才夠營養均衡。

如果兒女喜歡吃香口煎炸食物，應給予滿足，一星期五天中吃一次，並不過分。



自動販賣機零食選擇多、誘惑大，故要及早教育孩子如何選擇。

② 了解學校有乜小食？

孩子在正餐外，大多喜歡吃零食，所以為人父母應了解校內有哪些小食選擇，是小食部提供的，還是自動售賣機提供的。

「小吃選擇尤為重要，如小朋友吃慣高鹽高脂的薯片，日後要他們戒吃或減吃就很難，所以父母應及早教導孩子如何選擇，例如喜歡香口食物的，不如選果仁類或粟米片代替薯片，喜歡甜味零食，可以選迷你朱古力批、乾果或乳酪代替糖果；如喜歡餅乾的，多選鹹味餅乾代替甜餅乾，都是健康之選！」

至於如何令他們自動選擇健康零食，余思行建議在超市購物時，一面讓孩子選擇，一面講解，潛移默化下，孩子自然懂得選擇較健康零食。