頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

精明錦囊教你快捷輕鬆地實行「二加三」

我可以怎樣改變我日常的飲食習慣來增加蔬果進食量？

日日二加三－改善學童日常飲食

要小孩子進食足夠蔬果，對很多人來說可能是一大挑戰，與其絞盡腦汁逼小孩就範，家長不如先問問自己：我每天進食足夠的蔬果嗎？要鼓勵小孩多吃蔬果，讓我們先以身作則，另亦可在準備小孩的飯餐時參考以下建議。

早餐

常見餐單：餐肉即食麵

建議改善方法：粟米片加切片香蕉（半份水果）

營養師的話：低糖全穀類早餐是早餐的健康之選，因為它們含有豐富的營養素及膳食纖維，並能配搭多種水果。

常見餐單：全脂鮮奶

建議改善方法：低脂鮮奶

營養師的話：建議學童進食低脂奶類產品，以免過量攝取飽和脂肪及熱量。

小食

常見餐單：朱古力

建議改善方法：提子乾（半份水果）

營養師的話：果乾容易攜帶，又含豐富膳食纖維，所以若無法攜帶新鮮水果時，建議以無添加鹽或糖的果乾成為小孩的糖果及朱古力代替品。

午餐

常見餐單：白汁芝士焗火腿意粉

建議改善方法：鮮茄雜豆肉醬意粉（一份蔬菜）

營養師的話：可以把蔬菜拌入意粉、麵或飯裡，以增加食物的顏色，從而吸引小孩進食蔬菜。

常見餐單：加糖橙汁

建議改善方法：無添加糖純橙汁（一份水果）

營養師的話：加糖果汁因為糖分高，因此不計算在每日的水果進食量中。無添加糖的純果汁則最多可算為「每日兩份水果」中的其中一份，但建議以原個水果代替果汁以增加膳食纖素攝取量。

小食

常見餐單：蛋撻

建議改善方法：原味低脂乳酪加新鮮士多啤梨（半份水果）

營養師的話：撻與酥餅含大量脂肪。另外，小孩每天需要進食2份奶類及代替品，因此以低脂乳酪作小食有助小孩攝取足夠的鈣質。

常見餐單：汽水

建議改善方法：清水

營養師的話：一罐汽水的糖分含量可高達十茶匙，因此清水對成人及小朋友來說都是健康飲料。

頁2

晚餐

常見餐單：鹵水雞翼

建議改善方法：金針雲耳冬菇蒸雞（半份蔬菜）

常見餐單：蝦仁炒蛋

建議改善方法：洋蔥蝦仁炒蛋 （半份蔬菜）

營養師的話：有時候只要稍微的改變就能增加菜式中的蔬菜量，例如加入洋蔥、燈籠椒、金針、菇菌類及海藻等材料，就能使菜式味道好，營養高。

常見餐單：清炒西蘭花（半份蔬菜）

建議改善方法：清炒西蘭花 （半份蔬菜）

營養師的話：要減少烹調時所用的油份，下油時要注意把油分均勻地鋪在平底鍋上，以及將材料用猛火快炒。

常見餐單：白飯

建議改善方法：紅米飯

營養師的話：以紅米取代部分白米，能攝取更多膳食纖維。

常見餐單：椰子煲雞湯

建議改善方法：青紅蘿蔔粟米雞湯 （半份蔬菜）

營養師的話：椰肉含高脂肪，因此不計算在每天的蔬果進食量之中。

總計

常見餐單：零份水果

建議改善方法：兩份半水果

常見餐單：半份蔬菜

建議改善方法：三份蔬菜

營養師的話：從以上建議可見，多款式的食物對小孩來說很重要，可選擇不同顏色、味道、形狀和種類的蔬果，並將它們融入沙律、湯、主菜、甜品和小食等菜式中。

附註：以上餐單旨在提供在日常飲食中增加蔬果攝取量的方法，或許未能符合你實際的營養與熱量需要。關於不同年齡組別的飲食指南，可以瀏覽「健康飲食金字塔」。如需要個人飲食指導，請向營養師查詢。