飲食與營養—活力充沛每一天，營養早餐不可少（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_bre2.html）

早餐對身體健康十分重要

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

‧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

早餐的食物來源大致有以下幾類﹕

1. 穀物類（建議多選擇全麥穀類）

‧全麥麵包

‧燕麥片

2. 肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品

3. 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

‧早餐的份量因人而異，年齡、性別、體重和不同的活動量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／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／脫脂芝士三文治＋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，如炸雞髀、香腸、魚蛋、午餐肉、即食麵、曲奇餅、點心如燒賣等

（二零二二年六月修訂）