



健康小賣部 Bar Saudável



懂得選擇

吃得健康

文：教育局社會暨教育輔助處

每位父母都希望給孩子最好的生活，在能力範圍內給孩子最好的東西。家庭是孩子的第一所學校，父母是孩子的第一位老師，父母的言行身教和生活習慣都會直接影響孩子，其中影響孩子成長發育的重要一環就是飲食習慣。孩子還小的時候，不會選擇食物種類，只會依照父母所挑選的食物去吃，父母愛吃蔬菜，孩子很自然地在餐桌上常見蔬菜，進食的機會就

會增加，而且孩子見父母吃得很滋味，亦都會增加對此食物的喜好。身教很重要，父母作為孩子的榜樣，為孩子的健康著想，應教導孩子食物有不同的營養價值，每天烹調不同食物給孩子吃，盡量讓孩子接觸不同種類和顏色的食物，讓孩子多嘗試，多元化食物對孩子的發育是非常重要的，除吸收不同營養素外，豐富的色彩能刺激食欲，父母應花點心思為孩子挑選合

適的食物，父母對孩子花費的心思越多，更有益於孩子的成長。

有時候父母會在兩餐之間給予孩子小食，但小食的種類非常多，父母應如何為孩子選擇呢？很多孩子都喜愛魚蛋、香腸及炸薯條等小食，這些食物都非常美味，雖然都含有一定的營養素，但此類食物為加工食物，營養價值低，吃多了對身體也不好。父母可透過食物的營養標籤，了解食物所含的營養素，為子女選購健康小食，從中會發現每種食物都有不同的營養價值，有時候同一種食物，烹調方法不同，或經過加工後，就會變得不一樣了。女兒就讀的

學校，多年前小賣部售賣的食物大多是炸物或甜食，自從學校的小賣部參加由教育暨青年局和衛生局合辦的“健康小賣部計劃”後，小賣部所售賣的食物都換成較健康的種類，還將食物分為紅色（少選為佳）、黃色（限量選購）、綠色（適宜選購），教導學生認識食物的分類和營養。

每位父母都希望孩子健康成長，擁有美好的人生，所以要正確引導孩子從小建立健康的生活模式，為孩子選擇均衡營養的食物，配合適量運動，合理作息，為孩子的健康成長建立穩固的基礎。

宜多選購



限量選購

