



「家常健飯」工作坊

上週挑戰

- 製作有**3**種顏色或以上的菜式
- 三色椒/三色豆除外





鴨胸豆卜炒三色椒

材料：

1. 一個鴨胸肉
2. 三色椒各一
3. 適量三色豆
4. 適量豆卜



調味料：

1. 薑絲
2. 黑椒
3. 生抽
4. 雞粉
5. 蔥花



1. 鴨胸切皮切片
2. 三色椒洗淨切條狀備用
3. 豆卜開邊備用

1. 白鑊爆香鴨胸皮待出油
2. 落薑絲、鴨胸炒香，
3. 再放豆卜三色椒，三色豆，少許雞粉生抽炒熟，
灑蔥花黑椒炒勻即可

百合木耳粟米仔炒秋葵 (4人份)

材料：

秋葵 10 條

鮮百合 200 克

黑木耳 60 克

粟米仔 1罐

調味：

雞粉 半茶匙

生粉 適量

水 30 毫升

鷹嘴豆車里茄炒菠菜 (2人份)

材料：

鷹嘴豆

一罐

車里茄

20粒

沙律菠菜

150克

調味：

蒜蓉

一湯匙

鹽

適量

胡椒粉 適量

油

適量

炒香芝麻

適量



	2-5歲	6-11歲	12-17歲	成人	長者
穀物類	1.5至3碗	3至4碗	4至6碗	3至8碗	3至5碗
蔬菜類	最少1.5份	最少2份	最少3份	最少3份	最少3份
水果類	最少1份	最少2份	最少2份	最少2份	最少2份
肉、魚、蛋及代替品	1.5至3兩	3至5兩	4至6兩	5至8兩	5至6兩
奶類及代替品	2份	2份	2份	1至2份	1至2份
油、鹽、糖類	吃最少	吃最少	吃最少	吃最少	吃最少
流質飲品	4至5杯	6至8杯	6至8杯	6至8杯	6至8杯

1碗穀物相等於：

1碗飯
1¼碗麵
2片麵包
1個中型薯仔

1份蔬菜相等於：

½碗煮熟瓜菜
1碗沙律菜

1份水果相等於：

1個中型蘋果
2個奇異果
½碗切粒水果
1中式湯匙乾果

1兩肉相等於：

4-5片熟肉
1隻雞蛋
1碗豆
1磚布包豆腐

1份奶類及代替品相等於：

1杯(240毫升)低脂奶
2片低脂芝士
1小盒(150克)低脂純味乳酪

為何孩子經常拒絕吃或只願吃某些食物？

- 要表現獨立、希望自己能夠作主
- 較難接受陌生的食物和抗拒吃蔬菜
- 有些孩子對食物的質感(例如粗幼、軟硬度)或味道較敏感，並會抗拒某些質感或氣味強烈的食物
- 孩子接觸到的食物種類太少
- 喝奶過量、零食過多以致沒有胃口嘗試其他食物

改善偏食行為

- 定時供應早、午、晚**3餐**正餐和**2至3**次茶點，每餐相距**2至3**小時。
- 在餐前，安排**10-15**分鐘時間，讓孩子從其他活動中收拾心情，預備進餐。

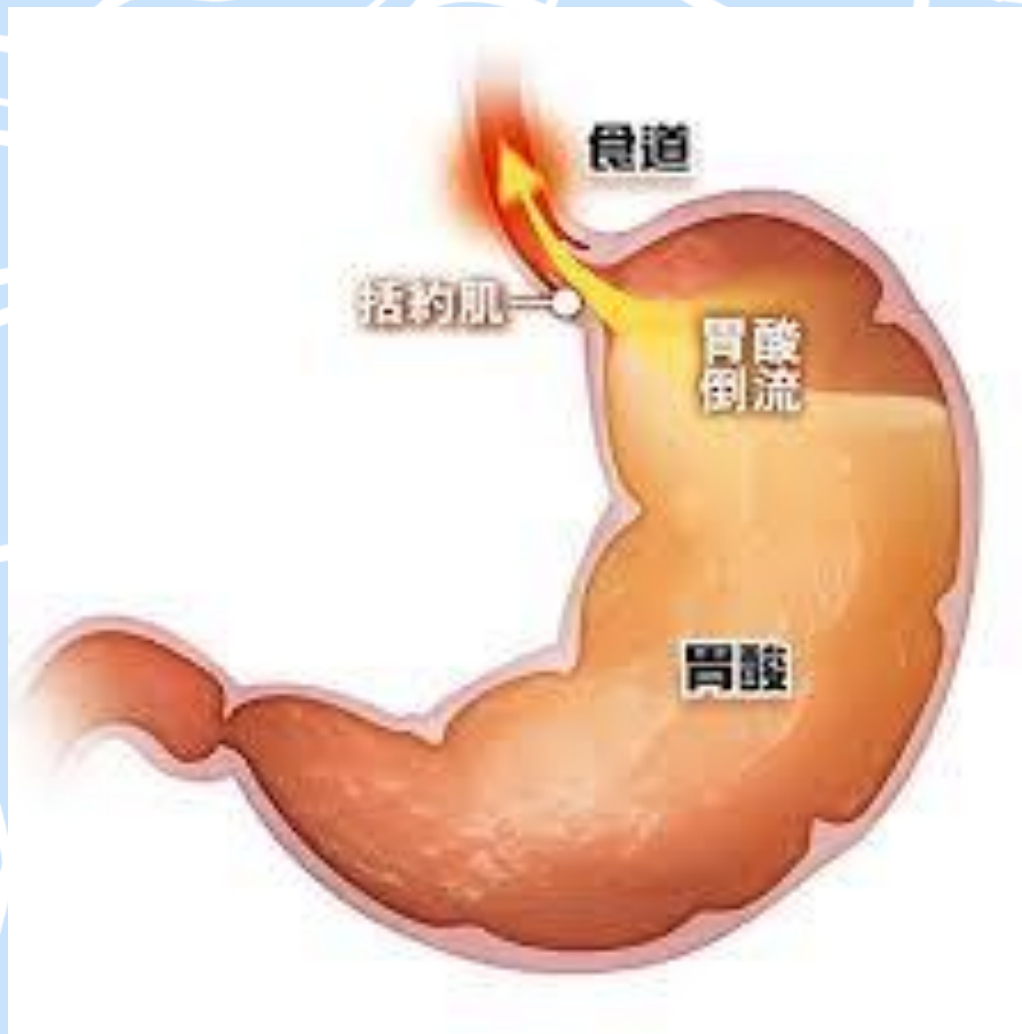
安排食物時，要注意讓孩子有選擇：

- 每一正餐都提供多種食物
- 與孩子一起到市場選購食物，讓他在合適的食物範圍內自由選擇
- 讓孩子參與準備食物的過程，如洗蕃茄和擺放餐具
- 顏色鮮艷的菜式和形狀小巧的食物均能引起孩子對食物的興趣
- 預備健康的調味醬汁來沾蘸食物，如乳酪，自製的蕃茄醬、果蓉
- 改變煮食的方法使食物弄成容易接受的質感
- 縱然孩子抗拒新食物，家長仍要耐心地經常讓他接觸
- 把這些食物放在他面前，和他一起吃，並鼓勵他摸、嗅、舔或品嚐

進餐時:

- 讓孩子跟家人一同進餐
- 在平靜、輕鬆的環境下進餐
- 移開令他分心的物件，例如電視、遊戲機或玩具。
- 先分給孩子較少分量的食物，待他吃完，表示要吃多些時，再加添
- 多正面地談及食物，如漂亮的顏色、鮮美的味道
- 當他做得好時稱讚他，正面地描述他做得好的地方
- 可以用卡通貼紙或一些小禮物(食物除外)來獎勵他
- 切勿以甜品或零食為獎勵哄他多吃
- 孩子拒吃時切勿批評、責罵
- 當他表示或你觀察到他已經吃飽了，便讓他離開餐桌
- 訂下「在30-45分鐘內完成一餐」的合理規矩
- 避免因孩子拒吃餐桌上的食物，而即時用其他食物或奶作取代

胃酸倒流



胃酸倒流

- 保持健康體重
- 進食時放慢放輕鬆
- 避免過度進食
- 避免肥膩、辛辣及調味太重的食物
- 如有個別食物容易引起不適，可暫時避免進食
- 避免進餐時同時飲飲品
- 戒煙酒
- 進餐時及進餐後兩小時坐直
- 避免緊身衣物
- 使用藥物

高血壓

- 心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力
- $>140/90\text{mmHg}$
- 併發症
 - 心臟衰竭、冠心病
 - 中風（腦溢血）
 - 腎衰竭

高血壓

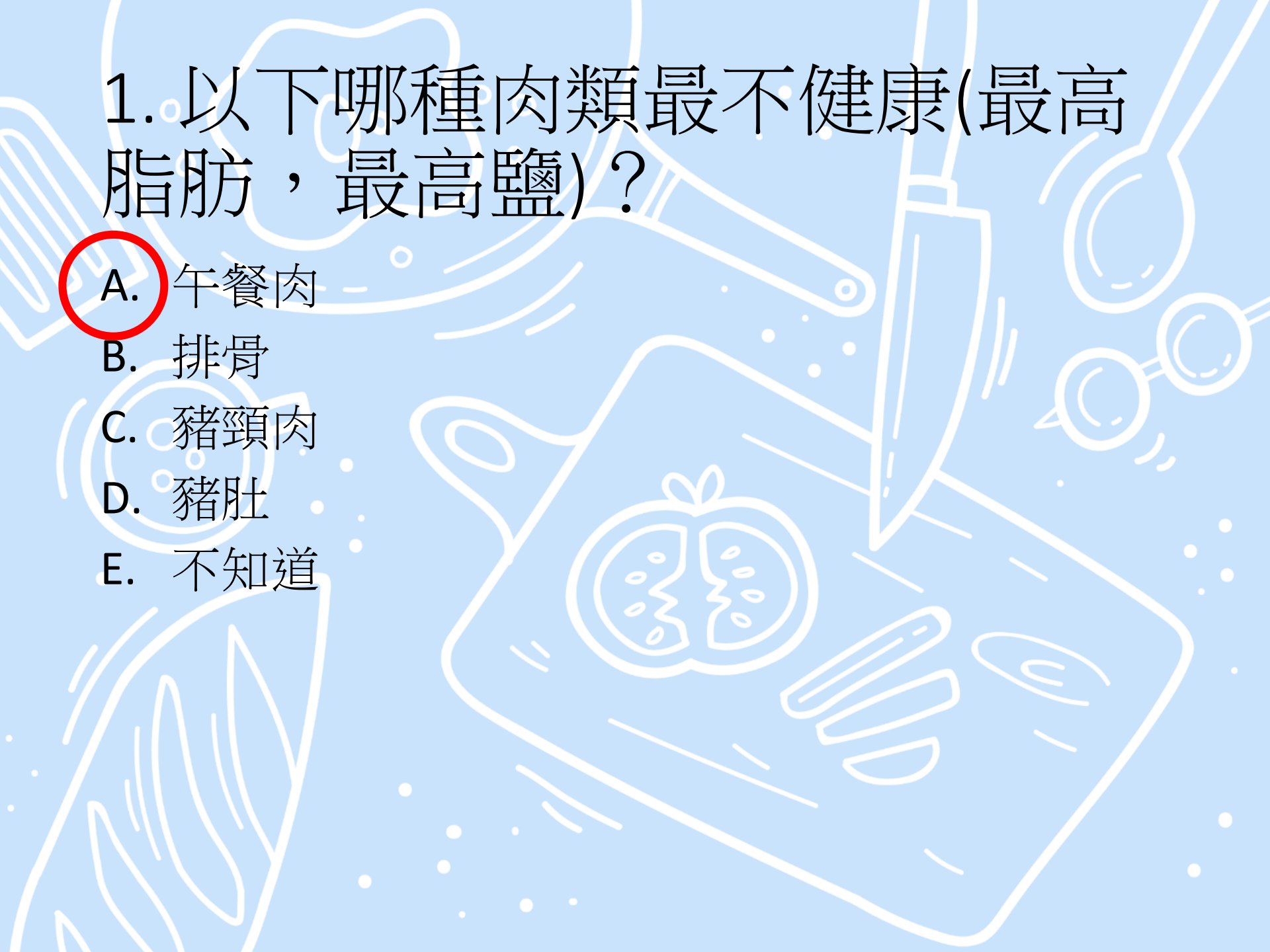
- 保持健康體重
- 恆常運動
 - 每日**30**分鐘中等強度運動
- 飲食以清淡為主，少吃鹽、豉油及太鹹的食物
- 戒煙酒
- 均衡飲食



營養知識小測驗

1. 以下哪種肉類最不健康(最高脂肪，最高鹽)？

- A. 午餐肉
- B. 排骨
- C. 豬頸肉
- D. 豬肚
- E. 不知道



2. 關於蛋類—以下哪句子是正確的？

- A. 每週進食少於6隻雞蛋黃，可有助減低患上膽固醇過高的風險
- B. 蛋黃膽固醇含量高，應該避免食用
- ☒ C. 蛋黃含有大量營養如維他命、奧米加3脂肪酸及豐富礦物質
- D. 以上皆是
- E. 不知道

3.有關煮食方法—以下哪句子是正確的？

- A. 用易潔鑊煮食可減少脂肪攝取
- B. 微波爐煮食可保留食物中的水溶性營養，如維他命、礦物質等
- C. 煮食前去除肉類可見脂肪可減少脂肪攝取
- ☒ D. 以上皆是
- E. 不知道

4. 以下哪一項可防止過量攝取食材中有害物質，如激素、細菌等？

- A. 避免進食內臟及肉類脂肪
- B. 食物徹底煮熟，處理食物時避免交叉污染
- C. 均衡飲食
- ☒ D. 以上皆是
- E. 不知道

5. 有關食物保存—以下哪句子是正確的？

- A. 生的食品應放在雪櫃頂層
- B. 雪櫃溫度應設定在 6°C
- ☒ C. 冷藏食物應徹底翻熱，食物中心的溫度應加熱至不少於 75°C
- D. 包裝食物過了「此日期前食用」期限，外表無異樣仍可安全食用
- E. 不知道

6. 關於碳水化合物—以下哪句子是正確的

- A. 精製穀物（例如白米）比粗糧（例如糙米）令血糖上升速度較快
- B. 健康人士的熱量來源應有50-60%來自碳水化合物
- C. 食物中加入纖維可降低血糖上升速度
- ☒ D. 以上皆是
- E. 不知道

7. 以下哪一種是維生素C的功能？

A. 促進膠原質的形成

B. 保護視力

C. 保持骨鈣的平衡

D. 以上皆是

E. 不知道



8. 有關維生素—以下哪句子是正確的？

- A. 加熱食物有助維生素C吸收
- ☒ B. 煮食時加少許油可以幫助脂溶性營養素(如維生素A，胡蘿蔔素，茄紅素)吸收
- C. 蔬果是吸取維生素D主要來源
- D. 以上皆是
- E. 不知道

9. 以下哪種方法可有助改善小朋友偏食？

- A. 用玩具或電視等吸引小朋友安坐餐桌進食
- ☒ B. 全家人與小朋友一同安坐餐桌聊天及進食
- C. 小朋友如進食了一款不喜歡的食物，可用零食作獎勵
- D. 以上皆是
- E. 不知道

10. 以下哪種食材可代替肉類的蛋白質？

- A. 茄子
- ☒ B. 豆類
- C. 菇類
- D. 以上皆是
- E. 不知道

