

餵養 你成長中 的孩子

給你的孩子健康
及均衡的飲食

食物標準局刊物組 (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他食物標準局出版的刊物，請聯絡
食物標準局出版組：

電話 0845 606 0667
微型通訊 0845 606 0678
傳真 020 8867 3225
電子郵件 foodstandards@eclogistics.co.uk

本系列其他小冊子：

計劃生兒育女 (Thinking of having a baby)	FSA/0612/0802
孕婦飲食須知 (Eating while you are pregnant)	FSA/0621/0802
哺餵母乳時的飲食 (Eating for breastfeeding)	FSA/0630/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你的幼兒 (Feeding your toddler)	FSA/0675/0802
男人與食物 (Men and food)	FSA/0657/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0648/0802 (Chinese)



目錄

我的孩子應吃甚麼食物？	1
糖果和零食	3
我的孩子體重過高。節食是否解決的辦法？	4
我如何可以鼓勵我的孩子吃健康的學校午膳？	4
我如何可以確保我的孩子有健康的午餐盒？	4
生果和蔬菜	6
果汁和飲品又怎樣呢？	6
素食	7
我可以從何處獲得更多資料？	8

大約在你的孩子開始上學的時候，他或她會突然間開始快速地成長及變得更加活躍。以他們的體型來說，兒童比成年人需要更多的能量和營養。本冊提供一些實際指導，以幫助你為你成長中的孩子選擇健康的食物。

問 我的孩子應吃甚麼食物？

答 孩子需要健康和均衡的飲食，包括大量生果、蔬菜和澱粉質食物。鼓勵你的孩子選擇多種不同的食物，以幫助確保他們得到保持健康所需的多種營養。

請記著每天都要包括以下各類食物：

- 牛奶、乾乳酪（芝士）、酸乳酪(yoghurt)、黃豆及果仁－它們含有豐富的鈣質，這是健康骨骼和牙齒所需要的。
- 加入維他命的早餐穀類食品、人造牛油及含油的魚－這些是良好的維他命 D 來源，可以幫助確保血液內有充足的鈣質，因而有健康的骨骼。維他命 D 主要來自陽光射在皮膚上所起的作用，但請記著要避免猛烈的陽光，尤其是在中午時份更會有被燙傷的危險。



- 肉類，尤其是紅肉和肝臟，及魚，它們含有豐富的鐵質。豆類（豆和扁豆）、綠葉蔬菜和加入維他命的早餐穀類食品，都是良好的鐵質來源。要有健康的血液，兒童需要鐵質，而研究顯示有些兒童，尤其是年紀較長的女童，得不到充份的鐵質。
- 柑橘類水果（例如橙和檸檬）、番茄和馬鈴薯－這些都是良好的維他命 C 來源，對健康是最為重要的。維他命 C 亦可以幫助身體吸收鐵質，因此最好是讓你的孩子在吃含有豐富鐵質膳食時，同時進用一些含有維他命 C 的食物或飲品，例如一杯果汁，以增加身體所吸收的鐵質。
- 牛奶、人造牛油、牛油、綠葉蔬菜、紅蘿蔔和杏－這些都是良好的維他命 A 來源，對良好視力和健康皮膚是最為重要的。

不過，你應避免讓兒童吃鯊魚肉、劍魚和馬林魚（槍魚）(marlin)，因為這些種類的魚已被證明含有較高水平的甲基汞 (methylmercury)，這可能影響到兒童在發展中的神經系統。



糖果和零食

在每餐膳食之間經常吃糖果和零食會導致蛀牙。一些零食，包括蛋糕、餅乾、薯片、巧克力（朱古力）和糖果，往往含有大量糖份和飽和脂肪 (saturated fat)，而所含的一些維他命和鐵質卻很低。因此，如果你的孩子有吃這些食物：

- 你要設法確保他們只偶爾才吃這些食物，及只吃少量，以便它們在孩子整體飲食中只佔很小的部份
- 幫助和鼓勵你的孩子每天刷牙
- 嘗試每星期選出一天作為「糖果日」，或選擇週末作為孩子可以吃糖果的日子。



問 我的孩子體重過高。節食是否解決的辦法？

答 如果你鼓勵你的孩子有健康和均衡的飲食，限制含有糖份和脂肪的食物份量，及鼓勵孩子進行很多體能活動，他們應該可以維持健康的體重。

不過，如果你擔憂孩子的體重，在開始進行節食前，你必須先諮詢你的家庭醫生的意見。

問 我如何可以鼓勵我的孩子進食健康的學校午膳？

答 當你的孩子日漸成長，他們往往會跟隨你在家中養成的飲食習慣。如果你的孩子吃學校午膳，你可以與他們傾談他們所吃的食物，及嘗試鼓勵他們吃不同的食物。

問 我如何可以確保我的孩子有健康的午餐盒？

答 進用不同種類食物對保持均衡飲食十分重要。不過，要使午餐盒既多變化，有趣味又健康，有時會頗為困難。

我們飲食中要有大約三分之一是澱粉質的食物，例如麵包。三文治是午餐盒的一個受歡迎選擇。要使午餐盒更為健康，你可以用厚切的麵包塊或餐包製成三文治，並且選擇全麥 (wholemeal) 麵包。



低脂肪的餡料包括瘦肉類，例如火腿或火雞、魚類例如吞拿魚、農家鮮乳酪 (cottage cheese)、依頓 (edam) 或莫澤雷勒 (mozzarella) 乾酪，以及壓爛的香蕉等。要包括大量沙律，但不要用太多蛋黃醬 (mayonnaise)，因為它含有高脂肪。

要使午餐盒多些變化，你可以用不同種類的麵包，例如麵包圈 (bagels)、烤餅 (pitta bread) 或印度烤餅 (chapatti)。以下是其他一些你可以用來預備午餐盒的澱粉質食物：

- 意大利粉麵
- 飯或馬鈴薯沙律
- 多塊厚身的意大利薄餅，加上瘦肉、魚或蔬菜做餡
- 麵包條或無甜味的脆餅乾
- 無加味的爆谷
- 塗上少許塗醬的烤圓麵包 (scones) 或麥芽麵包

請記著要在午餐盒內加入一些生果，你亦可以加入一小杯酸乳酪 (yoghurt) 或鮮奶酪 (fromage frais) 以便得到額外的鈣質和蛋白質。

生果和蔬菜

我們所有人每天都應吃至少五份生果和蔬菜。

在正膳之間，儘量給孩子生果和蔬菜作為小食，這些亦應作為正餐的一部份。

在孩子的午餐盒內，加入一些沙律和蔬菜條(例如紅蘿蔔、芹菜、青瓜和青椒)。

讓你的孩子吃新鮮水果或一些切粒的生果沙律。

乾果，例如葡萄乾或杏脯乾，可以是午餐盒內很好的額外食品。

問 果汁和飲品又怎樣呢？

答 紙盒裝的果汁十分方便，但如同乾果一樣，它們含有很高的糖份，因此你應儘量確保孩子只在進膳時才喝這些飲品。有糖份的飲品亦會對牙齒有害，尤其是如果長時間在進食正餐之間用瓶子啜飲。

因此，只在進膳時才可讓孩子飲果汁或果味汁，及儘量鼓勵他們在正膳之間多飲開水和牛奶。一盒半脂牛奶可以是很方便的選擇。

素食

如果你讓你的孩子吃素食，最重要的是要確保食物是均衡的。你要特別注意你的孩子能夠得到充足的蛋白質和鐵質。

- 良好的蛋白質來源包括豆類（例如扁豆和豆）、牛奶、乾乳酪（芝士）和雞蛋。
- 良好的鐵質來源包括全麥早餐穀類食品、綠葉蔬菜（例如菠菜和西洋菜）、豆類和杏脯乾或無花果乾。請記著，如果我們在進食含有豐富鐵質的食物時，同時亦進用一些含有維他命 C 的食物或飲品，會較容易從食物中吸收鐵質。



問 我可以從何處獲得更多資料？

答 你的健康探訪員或家庭醫生可以為你提供更多資料。

你亦可能有興趣閱讀本系列的其他小冊。請參看本冊後頁以知詳情。

你可以瀏覽網站 www.food.gov.uk 以獲得有關食物的更多資料。



www.food.gov.uk/child

