

新聞搜頻道

華小生怎麼吃 (四)

報導 ◆ 許雅玲
攝影 ◆ 张文輝



雀巢企业新近发布的调查显示，高达35.8%的儿童营养不良。

对此，绿禾养生坊的食疗师黄晓洁和营养师陈玉宝均强调：营养不良的小学生，容易过胖或过瘦，这和摄取，还有缺乏运动有关。

大人千万不要掉以轻心地认为，孩子长大后，会纠正过来的。

小学生缺乏健康饮食知识，重视口味，忽略营养：在这方面，大人必须帮忙把关！

有很多30多岁的顾客，都是身体出了毛病，前来咨询黄晓洁后，因此觉醒，从小到大的不良饮食习惯，影响了身体健康，后悔莫及。

忙碌的双薪父母，把小孩交给保姆照顾，从不知道孩子三餐吃什么，等到后者身体出现状况了，才赶忙请教陈玉宝：孩子皮肤变烂，该怎么办？

“原来，他们的女儿，交给保姆照顾，从1岁到4岁，天天吃印度煎饼。回家后，父母不给女儿吃印度煎饼，她便闹情绪，父母也没辙。后来，我们帮她排出很多毒素。”

实际上，研究指出，营养不良可引发各种健康危机，肥胖儿童长成痴肥成人，更可能患上二型糖尿病、心血管疾病；营养不良，影响儿童发育不良，让他们患上鼻敏感或皮肤病等。

三分一孩童營養不達標

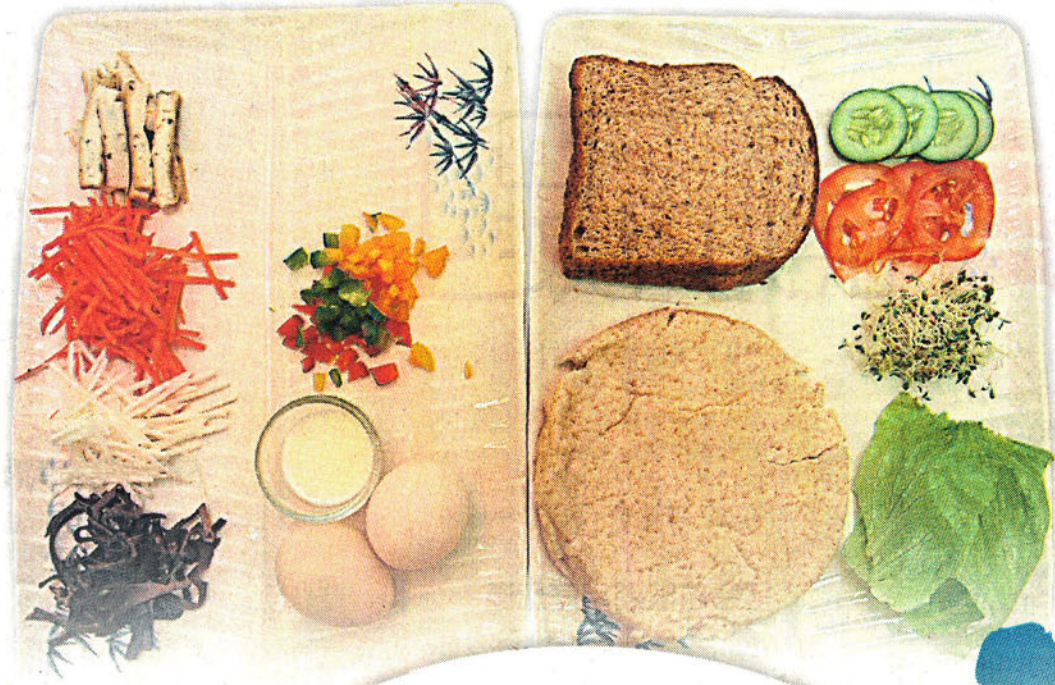
一项针对大马孩童进行的营养调查直指：超过三分一大马孩童，无法达至能量、钙质与维生素D的推荐摄取水平。孩子长时间在学校上课或活动，父母究竟要如何为他们的营养把关？

陈玉宝坦言，“父母必须灌输子女正确的饮食知识，那么，孩子在外便能选择健康食物。父母最好做到：早餐和晚餐，都在家准备给孩子吃。”

在小学生的成长过程中，碳水化合物（饭、面及全谷类）提供身体热量，蛋白质（肉类及豆类）负责制造和修复细胞，身体也需要脂肪，帮忙制造荷尔蒙，钙质帮助健康骨骼成长；还有，来自蔬果的维生素、矿物质和纤维，更是一个也不能少。

黄晓洁笑著补充，“7岁至12岁的小学生，必须摄取足够钙质，维生素D、磷、镁和蛋白质，这有助于生长发育、强健心肌、强化牙齿和骨骼成长，以及，达到父母和孩子最关心的理想体高。”

大人要幫忙把關



營養均衡不是長大後的事

即可。
番薯蒸熟放入便當，搭配堅果。擔心番薯蛋不夠耐放，整條



七分飽少吃多餐

国家心脏中心(IJN)首席营养师玛丽伊索约翰说，小学生在休息节时的食量，不应超过250卡路里，午餐则是400卡路里左右。

陈玉宝表示，大人和小孩，需要的食物组别都一样。只不过，小孩脏器小，摄取分量要小。只要小孩不挑食，便能吃到所需营养分量。

对此，黄晓洁说：“吃7分饱就好。最好少吃多餐。水果和主食分开吃，便能发挥最佳摄取功效。建议在餐前或餐后的一至两小时，才吃水果。”

■陈玉宝(左)和黄晓洁表示，父母想要为孩子的营养把关，最好早餐和晚餐都在家准备。

鼓勵孩子做戶外活動

陈玉宝和黄晓洁强调，除了均衡饮食，家长还要鼓励孩子多在户外活动。

“孩子做承载体重的运动时，骨骼会对抗和成长，当然，必须有材料(钙质)让它成长。”陈玉宝说：“晒太阳可活化体内的维生素D，有助骨骼成长。早上10点之前，下午4点之后的阳光最好。”

白天晒太阳，晚上，人体会产生血清素，对稳定情绪带来帮助。因此，爱在阳光下跑动的孩子，比较开心。



光吃米飯有飽足感易累

很多人有迷思：一定要吃很多米饭和面食，才有能量读书或工作。一些小學生，把父母给的零花钱，用来购买零食和饮料，剩下的钱就只够购买米饭捞汁。

“光吃米饭，容易有饱足感，一下子有精力，但很快又很累。”陈玉宝说：“这是因为，淀粉让血液饱含很高的葡萄糖，身体脏器等要多工作，胰岛素会很快分泌和渗入细胞，令人精力马上下跌。”

只摄取高卡路里，一天里都没有吃到一棵菜或一分水果，缺乏微量营养素，造成人很难集中精神，容易肥胖，进而引发关节疼痛，尿酸，血糖风险高问题。

我的餐盤



贴士1

将餐盘分成两半，一半填满蔬菜和水果。

贴士2

剩下的一半，再分成两小分，分别放入主食(五谷杂粮为主)、高蛋白食物(动物性或植物性的食物，建议多选择植物性)。

贴士3

不做低头族，多进行户外活动，晒太阳和消耗体内多余脂肪。

均衡三餐原則

早餐和晚餐所提供的能量，大约占每日总能量的25%，午餐则应占35%。

早餐要吃好。早餐应丰富多元，可选择富含蛋白质(营养)的牛奶、豆浆、鸡蛋；富含碳水化合物(能量)的面包、馒头，高纤维及富含维生素C和水果的果汁、蔬菜汁等。

午餐要吃饱。午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午储备能量。这些能量主要来自充足的主食(饭、粥、麦片、米粉、面条、面线、面包、馒头)，适量且富含优质蛋白质的副食(鱼、虾、瘦肉、豆类制品)，以及富含膳食纤维素的绿叶蔬菜。

晚餐要清淡。晚餐，晚上的活动量，较白天减少很多，能量消耗也相应降低。晚餐时，注意控制荤菜的摄取量，多摄取蔬果或汤类食物即可。

小學生三餐不可缺

小学生一定要吃早餐吗？对此，陈玉宝和黄晓洁一致强调：“一定要吃三餐！”

小孩，会以“没时间”、“不饿”、“没胃口”和“家里没煮”，错过任何一餐。尤其是，不吃早餐的小孩，午餐会刻意多吃，这会造成肠胃负担，更易致胖。

两人特地为忙碌家长设计4个简易的营养食谱，作为家庭中的第一餐，或者做为便当带去学校。

“主食设计中，我们以碳水化合物为主，搭配孩子所需微量营养素。比如米饭上撒一点坚果，豆腐，比较耐饱，并且，里头的蛋白质和脂肪酸，帮助淀粉缓慢的释放，令孩子不易疲劳。”

簡單健康美味便當

布袋飯+水果

材料
日本米(半杯、蒸熟)、玉米粒(蒸熟)、红萝卜粒(蒸熟)、黄梨(切小块)、布袋2-3个，黑白芝麻。

调味料
芝麻油1汤匙、岩盐1/4茶匙、红毛苔粉1茶匙

做法
把以上材料和调味料搅拌均匀之后，慢慢把它塞在布袋内至饱满，撒上黑白芝麻。可以搭配水果：香蕉、葡萄、橙等。

坚果番薯丸+玉米

材料
番薯2个(中型)(蒸熟去皮)、枸杞20g(洗一洗、浸泡1-2分钟)、腰果碎(或者核桃碎)、黑白芝麻。

做法
番薯蒸熟后，和枸杞搓在一起，做成一个小球状。粘上黑白芝麻或者腰果碎。搭配玉米更饱足。

意大利面

材料
意大利面，煮熟，过冷水。

调味料
米糠油、岩盐、黄糖、香草粉(九层塔、迷迭香等)

做法
1. 在冷锅内，倒入米糠油，加入番茄、洋葱、玉米粒和菇菌类，加水，煮至番茄成泥状，调味即可。最后撒上香草粉。
2. 意大利面余烫，过冷水，放在盘子上。
3. 蔬菜(绿花椰菜、白花椰菜、青红黄灯笼椒，黄芽白)洗净，余烫之后，盛起，摆在意大利面上。
4. 把准备好的自制番茄酱淋在意大利面上，即可食用。

自制番茄醬

番茄3-4个(切小块)、洋葱1/2个(切片)、玉米粒20g、菇类(如杏包菇、button mushroom, oyster mushroom等)。

全麥三明治/Pita Bread

材料
全麦面包2片/Pita bread(1片，对半切)、黄瓜(切片)、番茄(切片)、苜蓿芽、生菜

馅料
A: 水炒蛋
材料：鸡蛋2个(打散)、鲜奶100ml、青红黄灯笼椒(切小块状)、蒜茸、岩盐1/2茶匙、胡椒粉和香草粉(比如九层塔、rosemary等)
做法：在冷锅内，倒入米糠油，加入蒜茸，炒一炒。加入鸡蛋和鲜奶，炒熟，调味。最后再撒上香草。
B: 炒三色蔬菜
材料：沙葛丝、红萝卜丝、黑木耳丝、百页豆腐(或豆乾或鸡蛋丝)、姜丝
调味料：米糠油、岩盐、胡椒粉。
做法：百页豆腐或者豆干，先切片，小火煎至微黄，然后切条状，留著备用。在冷锅内，倒入米糠油，加入姜丝，炒一炒，加入沙葛丝、红萝卜丝、黑木耳丝，炒熟，调味。最后，加上百页豆腐(或者豆干或鸡蛋丝)，搅拌均匀即可。

健康飲食原則

- ◆ 均衡营养，根据个人生理需要，从六大类基本食物：五谷根茎类、蔬菜类、肉鱼豆蛋类、奶类、油脂类、水果类，适量摄取。
 - ◆ 尽量选用天然新鲜食物，遵照三低一高(低油、低糖、低盐、高纤维)饮食原则来防治三高。
 - ◆ 相比油炸，蒸、煮、烫，这三种低温烹煮法，不会产生过多有害物质，对身体造成的负担更少；无油烟的凉拌和生食，最能吃到食物原味。
 - ◆ 最新的健康烹调手法，水炒菜：用30至50cc水来取代油，水滚放入青菜便盖上锅盖，等水气上来便翻炒一下，起锅前可淋上蒜香味油拌匀，比水煮菜更能保留营养价值。
-