



營養資訊

第四卷 第三期 2006 年春季

營養教育活動



健康早餐加強體力

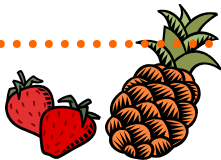
您子女學校會在即將到來的幾個星期舉行標準測驗。因此，孩子在考試期間睡得好並且吃健康早餐是非常重要的，這對他們的學習和考試表現都有幫助。吃早餐的孩子在學習及玩遊戲時精力更充沛！早餐能提供身體所需能量並減低飢餓感。以下是一些簡單易做的早餐：

- 低脂軟酪配水果
- 花生醬土司、一杯牛奶
- 玉米餅 (corn tortilla) 配豆和salsa醬
- 天然穀物加牛奶和香蕉片
- 麥皮加牛奶和水果
- 玉米粉餅 (quesadilla)
- 粥
- 酸乳酪配乾穀物
- 吃剩的披薩 (pizza)
- 水煮蛋、烘全麥麵包片
- 加上芝士的咸餅乾



它裡面含有什麼成分？

果汁飲料



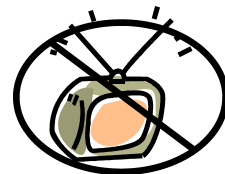
果汁飲料包裝不但展示誘人的水果圖案，而且吹噓說混合果汁飲料含100%維他命C，濃縮果汁和天然香料，或所有成分都是100%純天然。它們聽起來就很健康，你說是嗎？

但千萬不要上當！如果你閱讀食物標籤，你就會發現這些飲料通常只含5%的果汁，其主要成分是水和高果糖玉米糖漿(a sugar based sweetener)。果汁飲料如汽水，只能為你的飲食提供空熱量和小量營養。

要喝果汁飲料，不如喝以下健康飲品：

- ☞ 清水加檸檬汁
- ☞ 整個或切片水果
- ☞ 自製清涼飲料一杯，材料：¼ 杯純果汁並同分量的礦泉水，1個冷凍草莓或其它冷凍水果
- ☞ 100%純果汁，不加糖 (每天只可飲半杯至¾杯)

少看電視運動



儘管電視節目兼具娛樂性和教育性，但是許多兒童所觀看的電視節目含暴力、色情和激烈的言詞。美國孩子長到18歲時，平均從電視中看過20萬個暴力動作。在平均的上學日，有一成半的小學生及超過四成的中學生看電視長達3小時或更長時間。美國兒科學院建議，超過2歲大的兒童，每天只宜觀看優質的電視節目，而且收視時間不應超過1至2個小時。

我們如何能教育我們的孩子養成良好的收看电视習慣？

- 不要在子女的睡房內安放電視機。吃飯和做功課時要關機。需要獎勵孩子時，才考慮讓孩子看電視。
- 做個好榜樣，限制自己看電視時間和節目內容。
- 選擇適合一家大小觀看的節目，並向子女講解收看內容。選擇適合子女年齡觀看而又非暴力的節目，可考慮選擇符合自己家庭價值觀，或能激起對歷史、科學或業餘愛好產生興趣的節目。
- 規定在上學週不看電視。與子女一起做有趣的活動，如捉旗、砌拼圖或閱讀書籍等安靜的活動。為使子女保持活躍，設計一個“樂趣箱”，內放繩子、跳舞影帶、飛碟、球類，或者教做運動的錄影帶。

有許多有趣的活動可做而不用看電視，因此把電視機關掉，與子女一起好好享受寶貴的親子時間。

資料來源：

1. 三藩市聯合校區2004年青少年危險行為問卷調查及加州健康兒童問卷調查
2. Nemours 基金會兒童健康網址：www.kidshealth.org

聯絡資料：學校健康計劃部營養教育活動

地址：1515 Quintara Street, San Francisco, CA 94116

電話：415.242.2615 • 網址：www.healthiersf.com

經費來自：美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃，透過加州營養中心提供。有關加州糧食券計劃，請致電 (415) 558-4186 查詢。