

## 不可一日無早餐

有說一年之計在於春，一日之計在於晨。然而，當減肥之風吹得正熱，當我們的生活又愈來愈忙碌時，不少人忽略吃早餐的重要性。早前就有調查指出，香港人已累積到約有60%的人不吃早餐。他們不重視早餐，因此對子女的早餐也不會太重視，卻不知不吃早餐，對兒童來說影響深遠。

據香港青年協會（HKFYG）在1996年健康飲食習慣的調查指出，大約8.8%小學生在校內小食部購買「早餐」，9.1%的小孩子沒有進食早餐的習慣。對於身體正值需要較多營養發展的小孩子來說，不吃早餐的兒童要達致每天足夠所需的營養素攝取量，一點不容易。例如維他命D、B1、B6、B12與鈣、磷、鎂和鐵等，以致影響他們的成長。除此之外，饑餓的孩子，脾氣容易變得暴躁，加上在經過8至10小時的空腹情況下，血糖減低，精神不能集中，腦袋不靈活，學習更顯得遲

緩。可想而知，一頓均衡而豐富的早餐，對小孩子來說何其重要。

另外，據2004年的一項調查顯示，香港有60%的小童有偏食習慣，很多小孩子在父母的溺愛下，不愛吃的食物就吐出來，甚至不吃，父母又會以小孩喜歡的食物代替正餐，偏偏小朋友愛吃的食物都是高脂肪以及較鹹的食物，多吃，只會有害無益。要戒掉小孩的偏食習慣，可在早餐上多花點心思，就算快捷的早餐，亦可讓孩子吃得健康，改掉陋習。

健康的飲食可強化正確的營養吸收，減少心臟病、骨質疏鬆、貧血、便秘和其他與體重有關之問題。兒童更會從觀察及學習；所以父母、朋友、老師和電視均對兒童的飲食習慣影響深遠。健康及營養豐富的早餐是很好的正面教材，可幫助兒童從小學習選擇健康食物。孩子一天健康的生活，就在早餐開始。

緩。可想而知，一頓均衡而豐富的早餐，對小孩子來說何其重要。

另外，據2004年的一項調查顯示，香港有60%的小童有偏食習慣，很多小孩子在父母的溺愛下，不愛吃的食物就吐出來，甚至不吃，父母又會以小孩喜歡的食物代替正餐，偏偏小朋友愛吃的食物都是高脂肪以及較鹹的食物，多吃，只會有害無益。要戒掉小孩的偏食習慣，可在早餐上多花點心思，就算快捷的早餐，亦可讓孩子吃得健康，改掉陋習。

健康的飲食可強化正確的營養吸收，減少心臟病、骨質疏鬆、貧血、便秘和其他與體重有關之問題。兒童更會從觀察及學習；所以父母、朋友、老師和電視均對兒童的飲食習慣影響深遠。健康及營養豐富的早餐是很好的正面教材，可幫助兒童從小學習選擇健康食物。孩子一天健康的生活，就在早餐開始。

- 002 編者話
- 008 吃早餐八大好處
- 012 正確吃早餐有法
- 019 各種營養須知

## 健康早餐食譜

- 麵包
- 022 麵包的選擇
- 024 五彩麥包壽司卷  
Five-color Wheat Bread Roll
- 026 煙三文魚沙律菜比得包  
Smoked Salmon Vegetable Salad with Pita Bread
- 028 法包小漢堡  
French Style Mini-burger
- 030 番茄豬柳漢堡  
Tomato Pork Fillet Burger
- 032 沙律漢堡包  
Salad Burger
- 034 吞拿魚粟米多士  
Tuna Sweet Corn Toast
- 036 雜菇菌多士  
Mixed Mushroom Toast
- 038 芝士菠蘿牛肉焗法包多士  
Baked Pineapple, Beef and Cheese on Toast
- 040 番茄蘑菇包  
Tomato Mushroom White Bread
- 042 芝士蘑菇麥包比薩  
Mushroom and Cheese Wheat Pizza
- 044 三文魚沙律三文治  
Salmon Salad Sandwich

- 米飯
- 046 糙米的益處
- 048 五彩糙飯糰  
Five-color Wheat Rice Ball
- 050 七彩壽司卷  
Rainbow Sushi Roll
- 052 蟹柳椰菜糙米卷  
Crabmeat, Cabbage, Wheat Rice Roll
- 054 蟹籽蟹柳甘筍粒炒飯  
Stir-fried Crab Roe, Crabmeat, Carrot with Rice
- 粥類
- 056 粥的好處
- 058 糯米肉丸粥  
Meatball in Wheat Rice Congee
- 060 冬瓜番茄牛肉粥  
Winter Melon Tomato Beef Congee
- 062 南瓜牛肉粥  
Pumpkin Beef Congee
- 064 雜菜肉碎粥  
Mixed Vegetable Meat Congee
- 粉麵
- 066 意粉的選擇
- 068 肉醬意粉  
Meat Bolognese
- 070 小丸子番茄三色燻絲粉  
Three-color Fusilli with Tomato and Meatball
- 072 南瓜汁肉碎闊條麵  
Pork Meat Tagliatelle with Pumpkin sauce
- 074 雜菜湯球拍粉  
Macaroni in Vegetable Soup

- 076 番茄牛肉水泡粉  
Beef Conchiglie with Tomato Sauce
- 078 車厘茄直通粉  
Cherry Tomato Penne
- 080 鮮茄芝士通粉  
Fresh Tomato Macaroni with Cheese
- 082 雜椒肉碎釀大蜆殼粉  
Stuffed Big Conchiglie with Mixed Peppers and Meat
- 084 蘑菇雜菜炒螺絲粉  
Stir-fried Mushroom and Vegetable Macaroni
- 086 蟹柳粟米蕎麥麵  
Crabmeat Sweet corn Wheat Noodle
- 088 蟹籽蕎麥麵沙律  
Crab Roe Wheat Noodle Salad
- 豆漿
- 090 豆漿的益處
- 094 雞肉蟹柳卷  
Chicken Meat Crabmeat Roll
- 096 奇異果麥皮豆漿  
Kiwi Oatmeal in Soy Bean Milk
- 098 野紅莓豆漿粟米片  
Wild Red Berry and cereal in Soy Bean Milk
- 100 豆漿香蕉麥皮  
Banana Oatmeal with Soy Bean Milk
- 乳酪
- 102 乳酪的益處
- 104 芒果乳酪  
Mango Yogurt
- 106 士多啤梨乳酪  
Strawberry Yogurt

- 108 香橙柚子乳酪脆杯  
Crispy Orange Grapefruit Yogurt
- 110 士多啤梨麵包糠乳酪杯  
Strawberry Bread Crumbs with Yogurt
- 112 奇異果乳酪千層飽  
Kiwi Yogurt in Layer Bread
- 114 乾果脆片芒果乳酪  
Dry Fruit Crispy Mango Yogurt
- 116 雜果乳酪沙律  
Mixed Fruits Salad
- 雞蛋
- 118 雞蛋的益處與選擇
- 122 鮮菇牛肉奄列  
Fresh Mushroom Beef Omelet
- 124 雜菜肉碎奄列  
Mixed Vegetable and Minced Beef Omelet
- 126 碎蛋沙律薯餅  
Egg Salad Hash Brown
- 128 雜椒三文魚蛋卷  
Mixed Peppers Salmon Roll

## 附錄

- 130 兒童餐具
- 134 食物營養知多點
- 144 卡路里表