




外出飲食知多口

對於忙碌的香港人來說，出外用膳已成了生活的一部分。光顧快餐店、茶樓、茶餐廳等食肆，更是不少家庭的「家常便飯」。出外用膳時，家長可留意菜式的食材和烹調方法，同樣以「三低一高」，即少油鹽糖及高纖維為選擇原則，協助孩子從小養成健康的飲食習慣。

- 
- 部分快餐欠缺維生素、礦物質及纖維等有益營養素。長期食用高熱量、油、鹽及糖分的食品，不單影響孩子發育，亦會引起不少健康問題如肥胖、高血脂及糖尿病等慢性疾病。外出用餐時，家長宜小心選擇。



外出用膳有「營」貼士：

貼士一：選擇非油炸食物

油炸過程令食物脂肪含量增加，故宜減少選擇油炸、油泡、紅燒的菜式，以**焯、蒸、烤**等菜式取代，如以焗薯代替薯條、烤雞代替炸雞。

貼士二：蔬菜不可缺少

出外用膳容易多肉少菜，故建議多點一碟時令蔬菜或多選蔬菜配肉類的菜式（如西芹肉片），並以**每人每餐最少½碗蔬菜為目標**。

貼士三：選擇低脂肉類

豬腩肉、排骨、牛腩、牛肋骨、肉眼扒等脂肪頗高，不宜常吃，因此可選擇脂肪含量較低的**瘦肉、豬柳、瘦豬扒、牛柳、西冷、牛腱及去皮禽肉**等。

其他飲食策略：

除了留意食物的選擇外，也要注意食物的分量，並鼓勵孩子實踐以下的健康飲食目標：

- **適可而止**：大吃大喝，易進食過量，所以切勿「眼闊肚窄」，點菜宜適量。
- **小碗小碟**：以控制飲食分量。
- **慢慢咀嚼**：減低狼吞虎嚥，讓孩子進食到7至8成飽以控制食量。
- **避免醬汁**：要求食肆將醬汁另上，以減少油及鹽分的吸收。
- **甜品壓軸**：空肚進食甜品易過量，建議以水果拼盤，作為飯後甜點。
- **蔬菜為先**：蔬菜的膳食纖維有助增加飽肚感，從而控制食量。
- **不要強食**：無須勉強吃清剩餘的食物，於安全衛生的情況下將食物保存。
- **提出合理要求**：不妨向侍應說聲「少D油、請走油、少蠔油、走沙律醬、少甜、少豉油、請走糖、醬汁另上」等健康要求。

為著孩子及家人的健康著想，緊記奉行**少肉多菜**並**三低一高**的健康飲食原則，同時保持足夠的體能活動以促進孩子的身心健康。此外，在正餐之間若有餓意，不妨進食一份水果或喝一杯低脂或脫脂奶，以免孩子因饑腸轆轆而進食過量！

如想知道更多有關幼兒或學童的營養資訊及健康飲食的小貼士，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」(www.startsmart.gov.hk)或「健康飲食在校園」運動(school.eatsmart.gov.hk)的專題網頁。

