



學校網址

健 康 校 園 報



馬頭涌官立小學

九龍土瓜灣福祥街1號 2711 5548 2714 4258 mtcgps@edb.gov.hk www.mtcgps.edu.hk

隨着時間過去，2019 新冠病毒病對大家生活的影響也逐漸減退。回想過去的幾年，為了減少被感染的機會，很多時間大家都被迫困在家中，不但減少了做運動，就連飲食習慣也可能因此改變，被困在家中，薯片、汽水等零食應該少不了，久而久之便開始胖起來，不但校服變得不合身，就連身體也變差了……

現在，讓大家認識一頓營養均衡的飲食包括甚麼？

健康飲食金字塔 均衡營養好體格

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康。



資料來源：

衛生防護中心

怎樣才是 6-11 歲兒童的健康飲食金字塔？

穀物類	3 至 4 碗	蔬菜類	最少 2 份
水果類	最少 2 份	肉、魚、蛋及代替品	3 至 5 兩
奶類及代替品	2 份	油、鹽、糖類	吃最少
流質飲品	6 至 8 杯		

4B 李宏溢 介紹的 super food 紅蘿蔔

紅蘿蔔富含維生素 B1、B2、C、D、E、K 及葉酸，多吃紅蘿蔔能提高人體免疫力，改善眼睛疲勞，貧血等現象。最值得一提的是紅蘿蔔還具平衡血壓、幫助血液循環和淨化、促進新陳代謝、強化肝臟機能及清理腸胃的功用，是最天然的「綜合維他命丸」。



紅 蘿 蔴 燉 豬 肉

食譜

做法：

1. 豬蹄膀切塊，不要切太小，因為肉熟了會收縮。
2. 紅蘿蔔滾刀切成相應大小。
3. 下點油煎豬肉至表面上色，鎖住肉汁。
4. 放入胡蘿蔔拌炒。
5. 加入醬油和水。
6. 小火慢煮 50 分鐘以上即成。

5A 徐若霖 介紹的 super food 秋葵

秋葵被譽為超級食物，是人類最佳保健蔬菜之一，有「綠色人參」的美譽。秋葵的營養價值相當高，含大量膳食纖維及果膠，所以能對胃部形成保護膜，有助預防大腸癌及紓解便秘等功效。

秋 葵 炒 雞 蛋

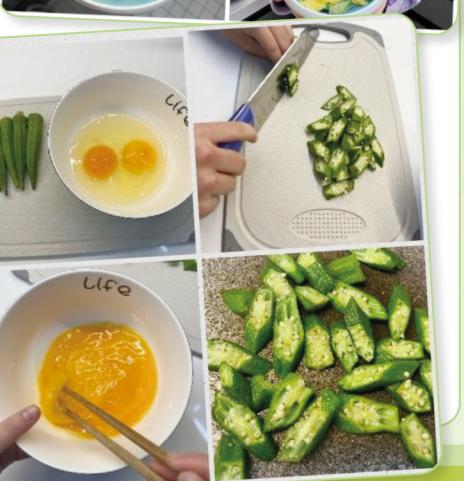
食譜

材料：

秋葵 5 隻
雞蛋 2 隻
鹽 1/8 茶匙
橄欖油 1/4 湯匙

做法：

1. 先將秋葵清洗乾淨，加入鹽於水中浸 3 分鐘
2. 抹乾秋葵並切掉頭部和尾部
3. 把秋葵切塊
4. 雞蛋打入碗中，加入 1/8 茶匙鹽打混
5. 加入橄欖油於鍋中加熱，倒入秋葵煎至金黃色
6. 再加入蛋漿待蛋漿半定型後炒熟便可



4E 何嘉琳 介紹的 super food 杏仁

杏仁，含單元不飽和脂肪酸，有益心血管及能改善糖尿病。此外，杏仁含豐富蛋白質、維他命 E 和膳食纖維，除了補給一般人體所需營養外，維他命 E 能有效減少不飽和脂肪酸的氧化。有助維持細胞膜的完整性。

杏仁可以作零食，做糖果餅乾或甜品等。



大家每餐的飲食是否符合食物金字塔的要求呢？



超級食物 Super Food

今期《健康校園報》除了會為大家介紹令你食得健康的「健康飲食金字塔」外，還有同學為大家介紹一些有營 super food，希望大家食得有營，吃得開心，活得健康！

6B 趙凱霆 介紹的 super food 紅菜頭

素食紅菜頭沙律

食譜

材料：

紅菜頭半個
沙律菜 200G
小青瓜半條
板豆腐 1 盒
牛油果半個
粟米粒少許
沙律醬適量

做法：

1. 清洗所有蔬菜
2. 將紅菜頭連皮放入滾水煮大概 20-30 分鐘，直到可以用牙籤輕鬆插入紅菜頭內就可熄火，去皮放涼，切件
3. 板豆腐兩邊輕微煎香
4. 把青瓜和牛油果切成自己喜歡的形狀
5. 將所有蔬菜及豆腐件上碟
6. 撒上粟米粒及沙律醬



進食紅菜頭後，可能會令尿液或糞便變紅，是正常現象嗎？紅菜頭中的甜菜鹼是水溶性的天然色素，當中的『甜菜紅素』(Betacyanin) 是抗氧化劑，具有清除自由基、預防癌症的作用，天然紅色素會留於尿液及糞便中！

1A 饒思清 介紹的 super food 番茄

我推介的「Super food」是番茄，番茄有紅色、綠色、橙色和黃色。紅番茄的茄紅素能抗氧化及預防癌症；橙番茄的維生素 A 能保護眼睛；黃番茄中的鉀能維持血壓正常。

這是我用雜茄做的沙律，大家不妨試做。



1A 饒思清 Super Food—
雜茄沙律

2E 趙鎧如 介紹的 super food 奇亞籽

奇亞籽香蕉乳酪杯

食譜

材料：

奇亞籽 2 湯匙
原味乳酪 100 克
香蕉 30 克

做法：

1. 將香蕉切片
 2. 奇亞籽加入開水中，攪拌待奇亞籽泡開，撈起備用；
 3. 把奇亞籽、原味乳酪、香蕉加入即可食用；
- # 可隨意用喜愛水果代替，亦可加入適量蜜糖調味。



6B 劉子揚 介紹的 super food 牛油果

現在忙碌的都市人非常注重健康，所以他們吃多了有益的超級食物，牛油果便是其中一種。到底它有甚麼好處呢？

首先，牛油果能緩解關節痛。因為它含有豐富的不飽和脂肪酸、維他命 E 等營養，可穩定有關節的病情。

另外，牛油果有助支持眼睛健康。因為它含有葉黃素和玉米黃素，有助降低黃斑病變和白內障風險。

總而言之，牛油果有很多益處。



4B 美文國 介紹的 super food 莓

莓類水果。如：草莓、藍莓、黑桑子、紅桑子等。你別看它們平平無奇，在超級食物榜上它排行第 4 名呢！莓類水果含有豐富的維他命 C，抗真菌多酚和黃酮花青素。莓果中的類黃花青素可降低心臟病的風險，並有助預防癌症及糖尿病。



溫馨提示：

1. 同學推介的超級食物是個人分享，每人食後反應不同，食用前宜徵得醫護人員或家長意見。
2. 同學煮食或用利器時，必先得到家長同意。