



遵守「三少」原則 新春食得有「營」



◀傳統賀年食品，大多數含高糖、高脂肪。

疫下過新年，大家未必會去拜年，但對小朋友來說，賀年食品和一樣不可以少。新年全盒放滿賀年小食，傳統賀年食品大多都高糖、高脂肪。例如笑口棗、油角、蛋卷等，這些煎炸食品固然不健康，但其他果仁、乾果、瓜子等，原來也暗藏高卡路里、高脂肪、高糖危機，對小朋友的健康有一定影響。家長到底該如何挑選健康又放心的零食呢？

領康醫療的註冊營養師萬侃（Violet）指出，小朋友不宜吃太甜或太鹹，進食太多高糖又高脂的賀年食品，除了會致肥外，更有機會影響小朋友發育時期的鈣質吸收，所以小朋友進食時要適可而止。為了小朋友的健康着想，家長一定要「把好關」，年後更要學會調節小朋友的飲食，令他們新春也能「食得有營」。

傳統賀年食品暗藏陷阱

註冊營養師Violet表示，不少賀年食品含糖量高，例如糖冬瓜、糖蓮藕、糖蓮子等中式糖果的全盒三寶，製作時加入大量糖分；至於全盒中必備的瓜

子，則屬油脂類食物；煎堆、角仔更是煎炸加工食品，卡路里「爆錶」，連看似健康的果仁類同樣「高危」，熱量高得驚人；年糕等賀年糕點，一般加入了粟米粉及粘米粉，或加入不少糖分製成，進食過多仍對小朋友的健康有一定影響。

如果傳統賀年食品暗藏陷阱，又不利于小朋友的健康，家長是否應該乾脆不讓小朋友吃小食比較好？Violet認為，賀年食品畢竟是應節小食，阻止小朋友吃賀年食品反而會「傷了小朋友的心」，但家長可從賀年食品的選擇上入手，以健康飲食為宗旨，少量攝取同樣可以過一個完美的農曆新年。

少油少鹽少糖 打造健康全盒

市面上有不同品牌的傳統賀年食品可供選擇，Violet教路，家長在購入賀年小食或零食時要留意營養成分表，盡量挑選少油、少鹽、少糖的小食。小朋友攝入過多的鈉，會加重腎臟負擔，甚至可能會對肝腎造成損傷；攝入過量的糖會增加小朋友蛀牙的風險；攝入過量的脂肪，容易導致孩子肥胖，過量攝入

油、鹽、糖更是導致很多疾病的罪魁禍首。

Violet提醒家長，要特別留意營養成分表中標明的反式脂肪。不少產品中含有的反式脂肪，主要來自以氫化植物油為材料或用氫化植物油烹調的煎炸和烘焙食品，包括人造奶油、餅乾、曲奇餅、油角、蛋卷等賀年小食就有可能會有反式脂肪。反式脂肪屬於不飽和脂肪，對人體有一定危害，會對兒童生長發育造成影響。

大時大節之後 改吃清淡正餐

擺放全盒小食時，遵守「少油、少鹽、少糖」的原則，則可打造一個健康全盒。

Violet建議全盒中可擺放較健康的小食，例如米餅、米通、果乾、紫菜、70%的朱古力、非油焗的原味果仁等，並選擇獨立包裝的食品，更能控制小食的攝取量，但即使是健康的全盒小食，都建議「一粒起兩件止」，以免增加額外熱量。

進食全盒小食，可選擇飲用無糖茶或者白開水，有助解膩，少飲用汽水底

加工果汁等高糖飲品。家長更應教導小朋友「分享」的美德，令小朋友樂於把小食與家人朋友一起分享，避免「獨食」而造成過量攝取。

即使選擇了健康的小食，新年期間的年夜飯及各種大餐難免令小朋友「餐餐大魚大肉」，Violet形容，小朋友相對喜愛外出用餐，因為餐廳的菜餚通常較重口味，新年期間的小食和大餐同樣重口味，攝取量會比平時多，小朋友年後也有機會對口味清淡的家常菜提不起興趣，她建議家長逐步調節小朋友的飲食。

均衡飲食對處於成長期的兒童至為重要。過量進食或攝取過多熱量會導致肥胖，增加日後患上高血壓、糖尿病、心血管病等慢性疾病的風險。相反，營養不足則會妨礙身體健康成長和發展。衛生防護中心會推廣「健康午膳321」，Violet建議家長按此標準來調節小朋友的飲食，提供營養均衡及分量適當的正餐，穀物類、蔬菜類和肉類佔飯盒容量的比例為「三比二比一」，吃大餐後翌日，應進食簡單清淡的正餐，讓腸胃消化前一日食物。