

吃得有營

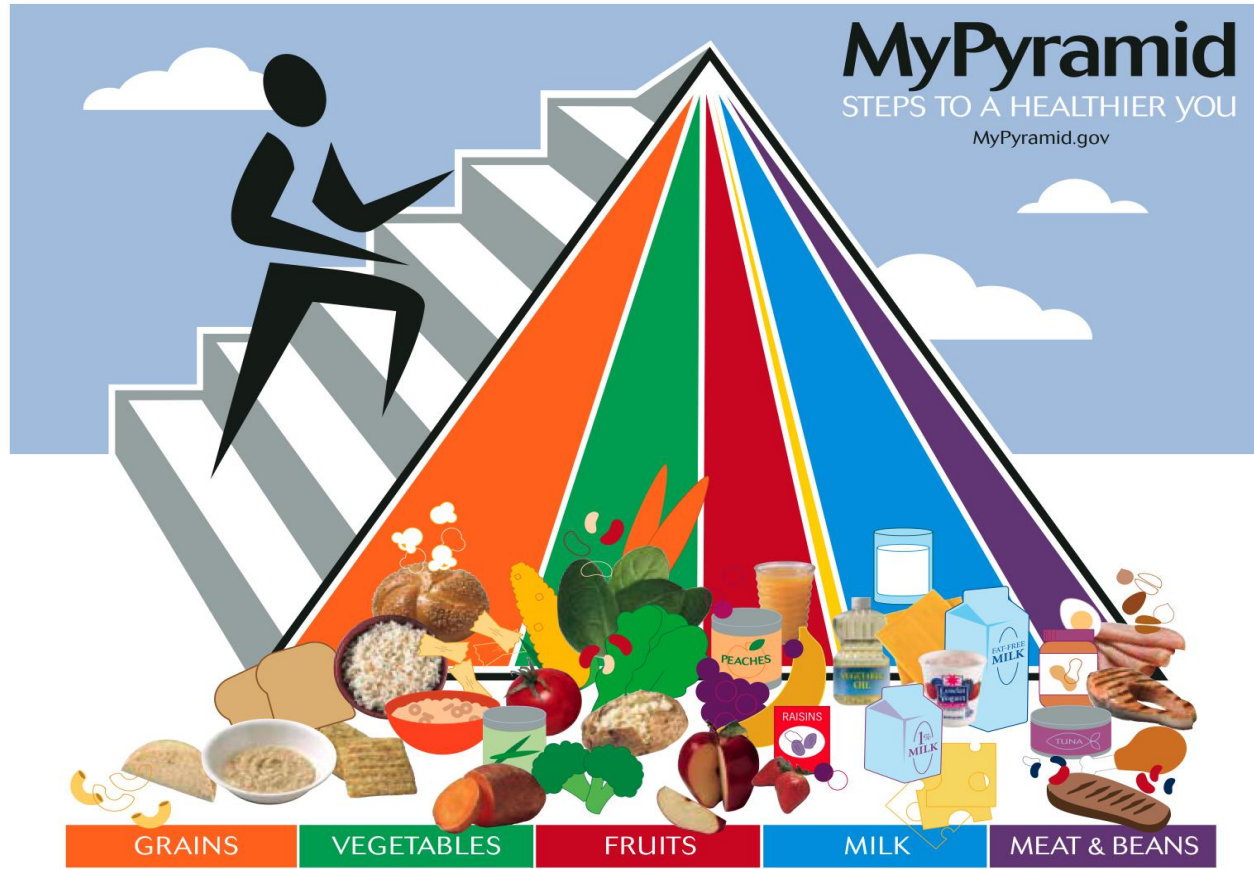
主講：潘慧德小姐

加拿大資深營養學家

鄭任安小學

27-04-2018





吃得有營

➤ 食材

➤ 煮法

➤ 調味料

食材



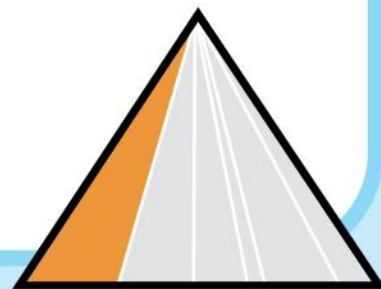
適合 小朋友 嘅健康食材



適合 家長 嘅健康食材

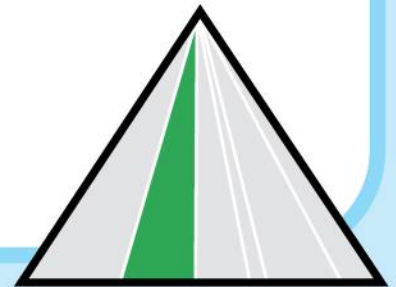
五穀類

- 糙米，紅米，白米
- 蛋麵，麥意粉
- 麥麵包，麥餅乾，穀麥早餐
- **11/3碗飯 = 2碗意粉 = 4碗粥**



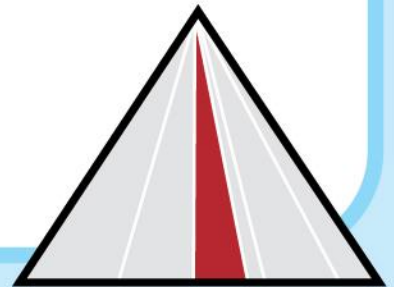
蔬菜

- 選擇多深綠色和橙色蔬菜
- 每日進食 **2 - 3 份** (半碗熟 = 1 份)



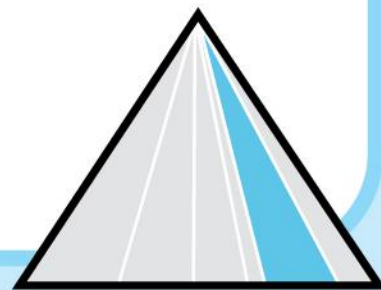
水果

- 吃不同種類的水果
 - 維他命丸不可以代替水果
- 限制果汁
- 每日**2 - 3**份
 - (中型水果 = 1份)



奶類

- 低脂牛奶
- 芝士
- 乳酪
- 加鈣豆漿



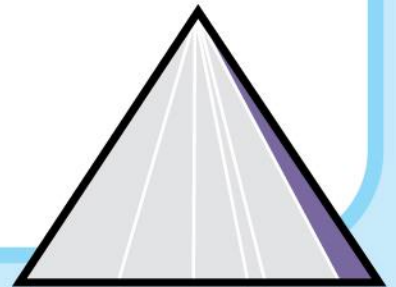
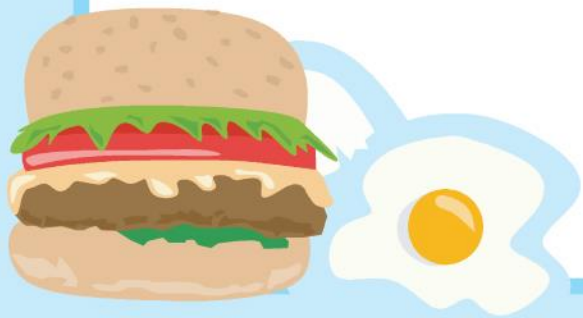
肉類

➤ 選瘦肉類

- 雞肉去皮
- 魚肉
- 牛肉、牛柳
- 豬肉、柳梅

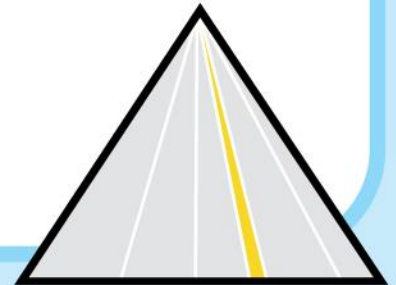
➤ 豆腐、豆腐花、
豆漿

➤ 蛋



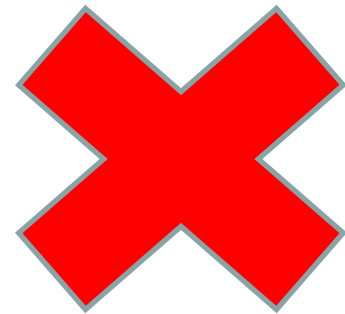
油

- 煮食油
- 牛油
- 牛油果
- 花生醬



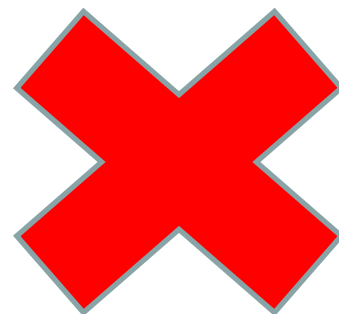
買餸貼士

- 排骨、五花腩、內臟、豬脛肉
- 雞翼、雞腳、
- 連皮雞件



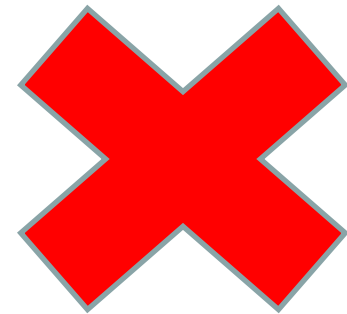
買餛飩貼士

- 香腸、午餐肉、臘肉、臘腸
- 梅菜、炸菜、菜甫、味菜、鹹蛋、欖角
- 腐乳、蝦膏



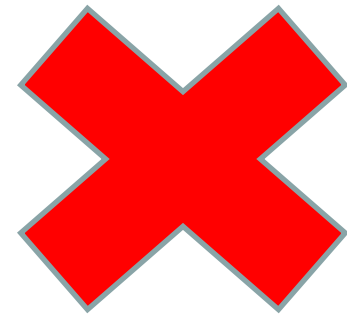
買餸貼士

- ▶ 調味醬：茄汁、沙薑雞汁、沙茶醬、蒜頭豆豉醬



買餸貼士

- 零食、炸薯片
- 汽水、有糖飲品、果汁
- 雪糕、朱古力、夾心餅
- 小蛋糕、糖果



煮法



健康煮法

➤ 滾

➤ 快炒

➤ 乾煎

➤ 慢煮

➤ 蒸

➤ 烘焙

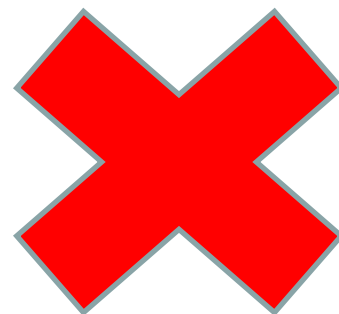
➤ 烤焗

➤ 涼拌



健康煮法

- 炸
- 泡油
- 澆油
- 燉
- 炆



調味料



調味料類

- 需要控制用量
- 糖、
- 鹽、
- 豉油、酒
- 醋、蠔油



調味料



調味料



調味料



調味料



屋企食



屋企食



屋企食



屋企食



屋企食



出街食



出街食



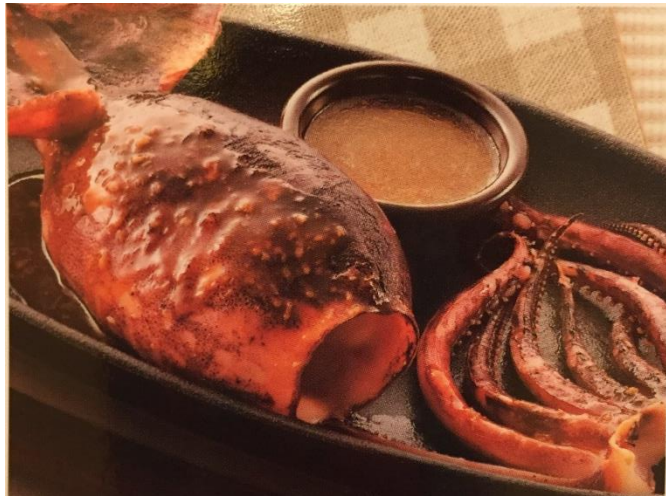
出街食



出街食



出街食



出街食



出街食



今日菜單



免炸西多士



免炸西多士



彩虹Pizza & 鬆脆甘藍片



彩虹Pizza & 鬆脆甘藍片



食極唔肥乾炒牛河



食極唔肥乾炒牛河



謝謝



營養師 **Janice Poon**

