

今期內容：

- ◇ 不以食物作獎勵
- ◇ 新常態之健康食材推介
- ◇ 營養真相 (二) 乳酸菌飲品

### 不以食物作獎勵

疫情期間，學生留在家中的時間長了，家長／照顧者和學生在家的相處時間增多，更有可能開始習慣以食物獎賞學童呢！

#### 以食物作獎賞對健康的影響

大部分作獎賞的食物都是高鹽、高脂肪或高糖不健康零食，如薯片、糖果、朱古力、雪糕、汽水。若經常用食物作獎賞，長遠對學生的健康會產生不少壞處，包括：

- 令他們偏愛高油鹽糖食品，影響日後的飲食習慣，繼而增加肥胖和其他慢性疾病的風險；
- 間接鼓勵他們在不餓的情況下進食，妨礙建立「餓才吃，飽要停」的習慣，甚至因為吃太多零食，影響正餐的胃口；和
- 令他們將食物和情緒連上關係，在開心時亦容易想食零食，而不開心時亦以零食作紓解，阻礙學生培養出健康飲食習慣。

所以，以食物作獎賞學生，除了違反健康飲食原則外，更妨礙他們建立良好飲食習慣，甚至或會因營養失衡而影響發育及成長，長遠有損健康！

#### 獎賞小貼士

其實獎賞學生方法有很多，大家可參考以下「非食物」的方法：

### 熱點推介



### 2022「開心『果』月」

因應教育局宣布調整全港學校的暑假安排，本署鼓勵學校按教程在2021/22學年內彈性善用「開心『果』月」的健康教育教材。



### 活動預覽

8月  
廚師營養烹調培訓工作坊  
(日子待定)



口頭鼓勵或讚賞



親切舉動  
(如拍拍肩、擁抱)



給小禮物  
(如貼紙、印章或文具)



讓學生選擇喜愛的  
遊戲或活動作為獎賞



給額外的休息、  
活動或遊戲時間



以親子活動作獎賞，  
同時更可增進感情

為孩子長遠健康着想，家長、照顧者和老師請緊記不要以食物作獎賞啊！

## 新常態之健康食材推介

在新冠疫情下，不少人的飲食和生活模式都有所轉變，包括減少了出外進食並多了在家中烹調。想準備健康的菜式，選擇「三低一高」（即低脂肪、低鈉、低糖、高膳食纖維）的食材便最理想！可是在疫情下採用新鮮食材或許較困難，想減少外出購物的次數，大家不妨選購以下保質期較長而又健康的食材：

- **穀物類**：糙米、紅米、藜麥、小米、燕麥、全麥意粉、三色螺絲粉、蕎麥麩、菠菜麩、糙米米粉、全麥麩粉
- **蔬菜類**：無添加油、鹽及糖的冷藏蔬菜（如粟米粒、雜菜粒、西蘭花、菠菜）、無添加鹽及糖的蔬菜乾（如紫菜、海帶、冬菇、雲耳、木耳）
- **肉、魚、蛋及替代品**：冷藏肉類（如豬柳、牛柳、雞柳、魚柳、蝦、蜆肉）、無添加鹽的魚乾及海味（如白飯魚乾、蝦米）、乾豆類（如黃豆、紅腰豆、雞心豆）
- **水果類**：無添加油、鹽及糖的乾果（如提子乾、西梅乾、無花果乾、杏脯）
- **奶類及替代品**：低脂原味奶粉、保鮮裝低脂原味牛奶及加鈣低糖豆奶
- **調味料**：蒜粉、五香粉、薑黃粉、胡椒粉、乾香草碎（如番茜、迷迭香、百里香）



除了食材要健康，烹調方法也很重要。建議多以蒸、焯、焗、少油快炒等方法以減少攝取油分，分量則以每人每正餐用不多於 2 茶匙的植物油（如芥花籽油、粟米油）為佳。

其實只要花點心思配搭多元化的食材，在家中也可炮製營養均衡又色香味美的菜式！

## 營養真相（二）乳酸菌飲品



市面上有不少聲稱健康的乳酸菌飲品。它們真的健康嗎？

乳酸菌屬於益生菌，有助保持消化系統健康。然而，這些飲品大多在製作過程中添加了大量糖分，很多也屬高糖飲品（即每 100 毫升含多於 7.5 克糖）。攝取過量糖分会增加蛀牙、肥胖和日後患上糖尿病、中風等慢性疾病的風險。

想健康地攝取益生菌，建議選擇低脂原味乳酪。原味乳酪除了糖分較低外，更含有豐富的鈣質，有助鞏固牙齒和骨骼健康，而當中的蛋白質更可促進生長發育。另外，大家可將新鮮水果或無添加糖乾果加入乳酪中，更可以乳酪取代沙律醬製作田園沙律，既可攝取更多維生素及礦物質，而蔬果所含的膳食纖維是益生元，更有助消化，促進益生菌生長，相得益彰。



### 吳偏食話你知：乳酸菌飲品與乳酪飲品大不同



乳酸菌飲品的主要成分是水及糖，牛奶成分相對較少（不在飲品包裝成分欄的首兩位）。相反，乳酪飲品以牛奶為主（在成分欄的首兩位），其鈣質及蛋白質一般較乳酸菌飲品高。

例子：

產品名稱：**ABC**乳酸菌飲品

成分：**水**、**砂糖**、脫脂奶粉、葡萄糖、調味劑、活性乳酸菌

產品名稱：**XYZ**乳酪飲品

成分：**鮮奶**、**糖**、低聚果糖、奶固體、嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌