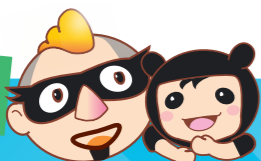


親子一刻



身體健康由早餐開始



經過前一天的忙碌，小朋友上學的早晨一定會賴床，然後趕著上學的他/她就沒有時間吃早餐了——但是早餐對我們很重要呢！吃早餐可以給我們的大腦充足的營養和能量，這樣我們一天裏才有精力去讀書和玩耍！既然是早晨的第一餐，那就應該豐富一點。可是請謹記，豐富不一定代表份量要大喔！

想知道怎樣才是營養豐富的早餐？請盡量在一餐裏，包含以下四個食物組別：蔬菜和水果 (Fruits & Vegetables)、糧食類食品 (Grains)、奶和替代品 (Milk & Alternatives) 以及肉類及替代品 (Meats & Alternatives)。你今天有吃到這四個食物組別嗎？

健康早餐分類：
小朋友，你們可以把這些早餐歸類到它們的食物組別嗎？

	蔬菜和水果	糧食類食品	奶和替代品	肉類及替代品
一杯牛奶 + 花生醬香蕉多士				
一杯豆漿 + 班尼迪克蛋 (Eggs Benedict) —— 雞蛋、牛油果、全麥麵包或英式鬆餅				
早餐芭菲 (Breakfast Parfait) 莓、乳酪*、穀類(granola)、果仁				
一杯杏仁奶 + 雞絲胚芽通粉				
一杯橙汁 + 焗蛋 + 芝士多士 (Grilled Cheese)				



答案：

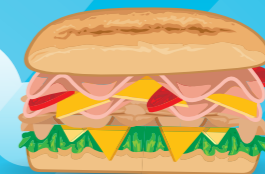
	蔬菜和水果	糧食類食品	奶和替代品	肉類及替代品
一杯牛奶 + 花生醬香蕉多士	香蕉	全麥多士	牛奶	花生醬
一杯豆漿 + 班尼迪克蛋 (Eggs Benedict) —— 雞蛋、牛油果、全麥麵包或英式鬆餅	牛油果	全麥麵包/英式鬆餅	豆漿	雞蛋
早餐芭菲 (Breakfast Parfait) 莓、乳酪*、穀類(granola)、果仁	莓類	穀類/燕麥	乳酪	果仁/種子類
一杯杏仁奶 + 雞絲胚芽通粉	胚芽通粉	通粉	杏仁奶	雞絲
一杯橙汁 + 焗蛋 + 芝士多士 (Grilled Cheese)	橙汁	多士	芝士	雞蛋



*注意：
你有乳糖不耐症(lactose intolerant)嗎？很多患有乳糖不耐症的人都可以吃乳酪，因為乳酪裏面的乳糖很多時都被清走了。

平日裏簡單快捷的早餐介紹：

- 早餐燕麥 (用牛奶代替水來煮並可加新鮮水果或杞子)
- 南瓜班戟 (可保存在雪櫃，吃的時候加熱即可)



穀類燕麥棒 Granola bars

可以和小朋友在週末或前一天預先做好。早上給孩子一杯牛奶和燕麥棒當早餐，也可以帶去學校當小吃。

做法：

1. 將焗爐預熱至160°C，並將9吋的焗盤塗上一層薄薄的牛油
2. 把2杯燕麥和1/2杯椰絲鋪平在另一個焗盤，然後放進焗爐焗至金黃色 (約10分鐘)。焗好後放在一個大碗裏待涼，再加入1/2杯紅梅乾
3. 將1/2杯蜜糖、2湯匙花生醬、1茶匙雲呢拿 (vanilla extract) 及1/8茶匙鹽在小鍋裏用中火煮熱混和，再倒入燕麥盤中攪拌，直至花生醬均勻地包裹燕麥和椰絲
4. 把混合物倒進塗好牛油的焗盤，並把它壓平和壓實後，焗約15分鐘。取出後待涼，切成小塊即成



雖然在平日的早上可能會比較忙，可是在週末不妨給小朋友做一些比較特別的早餐：

- 腸仔煎蛋加全麥多士
- 法式蛋批

班尼迪克蛋 (Eggs Benedict)

班尼迪克蛋不一定要出去吃brunch才可以吃到，你在家裏也可以做到！

做法：

1. 把全麥麵包烘一烘。
2. 在烘麵包的同時，把雞蛋煮熟。傳統的班尼迪克蛋是用水煮蛋的，可是如果怕麻煩，用蛋切片也可以。(水煮蛋做法：將水滾滾，把雞蛋打入滾水裏。煮大約10分鐘或直至雞蛋熟了，把它撈起即可。)
3. 將半個牛油果*切片鋪在麵包上，再鋪上雞蛋。灑少許鹽和檸檬汁調味，即可！

*牛油果可用菠菜代替。



其實不只是早餐才應該包括四個食物組別，你的午餐和晚餐也應該是這樣！以後用餐前，記得看看自己有沒有吃到蔬菜和水果、糧食類食品、奶和替代品及肉類和替代品。用餐時，考一考小朋友食物的分類，讓他們從生活中增添對食物的知識！

撰文：May Wong 王敏蕙, Gloria Ho 何璧君
編輯：Amy Yiu, RD
Libra Nutrition, www.libranutrition.com