

親子一刻



所有父母都希望孩子們能夠開心快樂地快高長大。而其中重要的一環，便是小朋友的骨骼成長！



其實，只要從飲食攝取足夠的鈣質，還有每天出去玩耍和有足夠運動，就已經能夠幫助骨骼成長。



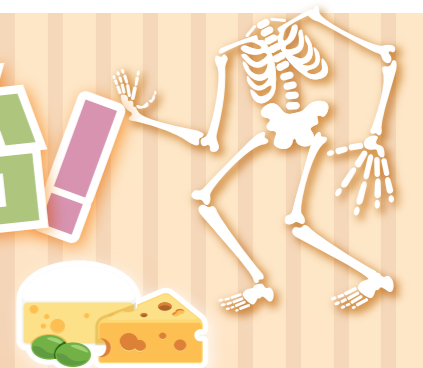
但要謹記，千萬不要等到為時已晚才開始攝取足夠的鈣質。兒童和青少年期是最重要吸收鈣質的階段！



鈣質除了幫助骨骼生長，還能加強骨骼和預防骨折。4-8歲的兒童每天所需的鈣質是1000mg，而9-18歲的青少年每天所需的鈣質是1300mg。小朋友多做運動也可以幫助骨頭吸收和儲存更多的鈣質。所以，記得每天都要動一動——花點時間跳舞、跑步、打籃球或羽毛球呢！



小朋友強壯骨骼由鈣開始!



中英詞彙考考你!

1. 鈣質 _____
2. 礦物質 _____
3. 骨骼 _____
4. 牙齒 _____
5. 牛奶 _____
6. 乳酪 _____

答案：
1. Calcium, 2. Minerals, 3. Skeleton, 4. Teeth, 5. Milk, 6. Yogurt

雖然牛奶含有豐富的鈣質，可是它並不是唯一的鈣質來源。市面上還有很多健康的高鈣食物，小朋友也應該多嘗試不同的食物喔！

食物種類	份量	鈣質 (mg)
2% 牛奶	1 杯 (240ml)	285
低脂乳酪	3/4杯(227g)	415
低脂芝士	1 片(28g)	116
椰菜	1碗 (250-300ml) (170g)	158
罐頭沙丁魚	100g	240
豆漿	1 杯(240ml)	61
豆乾	100g	320
芝麻	100g	975
杏仁	100g	264

Ref: http://www.studenthealth.gov.hk/english/health/health_dn/health_dn_ckhm.html

一起來填一填!



小朋友，你們知不知道，人的身體內含有很多不同的礦物質嗎？可是我們身體擁有最多的礦物質是 1. _____！

我們體內的鈣質有99%都是儲存在 2. _____ 和 3. _____ 裏，而其餘的1%則是在血液裏運行，幫助我們止血和 4. _____ 跳動。



當血液裏的鈣質 5. _____，我們的 6. _____ 會釋放鈣到血液裏讓鈣質水平恢復正常。

可是，如果這種情況持續發生，我們的骨頭會 7. _____ 大量鈣質使我們的骨骼變弱。嚴重的話，可能會提高 8. _____ 的風險。

答案：1. 鈣質 2. 骨骼 3. 牙齒 4. 心臟 5. 降低 6. 骨頭 7. 流失 8. 骨折

共同撰文：May Wong 王敏蕙、Gloria Ho 何璧君（作者於加拿大卑斯大學主修營養學）www.libranutrition.com
 編輯：Amy Yiu, RD 註冊營養師姚婉芬（樂健營養創辦人）www.facebook.com/libranutrition.wellness

高纖鬆軟班戟

甜甜的班戟再配上一杯牛奶是給小朋友不錯的早餐選擇！



小朋友做「煮角」

- 材料：
- ◆ 1杯即食燕麥
 - ◆ 2 杯牛奶
 - ◆ 1/2 杯全麥麵粉
 - ◆ 1/2 白麵粉
 - ◆ 1 湯匙黃糖
 - ◆ 1 湯匙發粉
 - ◆ 1/2 茶匙鹽
 - ◆ 1/2 茶匙肉桂粉
 - ◆ 2 隻蛋
 - ◆ 1/4杯牛油

- 做法：
- ◆ 將燕麥和牛奶放在大碗裏混合，待5分鐘
 - ◆ 再將兩種麵粉、糖、發粉、鹽和肉桂粉在另外一個碗裏混合好
 - ◆ 把雞蛋和牛油加進牛奶燕麥裏，攪拌後，倒入麵粉裏再拌勻，即可放進平底鍋煎成班戟
 - ◆ 煎好的班戟可以放進保鮮袋裏在冰櫃儲存（不要儲存超過1個月啊！）早上想吃的時候，便可以放入多士爐烘熱