

樂健營養之 親子營養之旅

Hungry Hippo Kids Tour
Follow us to this Yummy and Healthy Journey!



甚麼是親子營養之旅?

樂健營養所提供的親子營養之旅其實是一個為家長和小孩在超級市場專設的活動教學。為了讓小孩可以小小年紀就對不同食物有一定的了解和認識。我們為這個營養團取名為Hungry Hippo Kids Tour! 希望來參加的小朋友不但能夠增加見識，也能增加食慾，變得不要太挑食，好讓他們能夠快快長大!

我們的註冊營養師領隊將會帶領家長和小朋友們在超級市場裡渡過愉快的旅程。營養團一般是在30至45分鐘內完畢。當天，樂健營養的義工們也會負責帶領小朋友與他們互動，教他們不同蔬果的營養知識。同時，營養師可以負責帶領家長們以及回應家長的任何健康疑問。





健康親子營養之旅將由註冊營養師帶領

Amy Yiu 姚婉芬 (註冊營養師) 定期在列治文佳廉超市 PriceSmart Foods (Ackroyd Road, Richmond) 帶領健康親子營養之旅。

Amy 畢業於 UBC 大學，主修營養治療學，憑著傑出的成績以及熱心從事社區工作，她多次得到 UBC 頒發的獎學金和加拿大全國優秀營養實習師的榮譽，本年更榮獲營養師協會的領袖才能獎。

Amy 可以為個人和家庭設計飲食計劃，並幫助大眾預防和管理慢性疾病，以及協助體重管理。她有一口流利的英語，普通話和廣東話，可為來自不同地方的參加者和移民服務。

參加親子營養團的好處

家長可以學到：

- 如何精明地善用最短的時間購買一週所需食物。
- 如何作出健康選擇的同時，也做一個精明的消費者。
- 營養師的一些有益資訊和健康小貼士。
- 小朋友在學習的同時，家長們也可以增添營養知識。

小朋友：

- 小孩的學習能力比較高，可以從小就了解健康飲食的重要性。
- 增加營養知識，幫助實行健康飲食——可幫助管理體重，提高免疫力，快快長大。
- 經過營養團中的互動和活動，孩子們將更了解超級市場裡不同的食物。知道及明白食物的好處就會慢慢變得不那麼挑食，亦可學習如何在家裡和家長們一起烹調食物。
- 可以與其他小朋友有良性的互動。

營養師可為你解答：

- 營養標籤的意思 (怎麼去閱讀並了解我們每天所需的營養攝取量 % Daily Value)。
- 全麥和全穀的好處——應該選擇甚麼澱粉質給小孩和家人。
- 為甚麼燕麥也分那麼多種：steel cut, rolled oats, instant oats? 小朋友喜歡吃 breakfast cereal，哪一種比較健康?
- 奶類食品應該選擇 1%，2% 還是全脂? 乳酪飲品健康嗎?
- 如何烹調一些小朋友不願意吃的蔬菜或水果。
- 小朋友不吃肉怎麼辦?

參加營養之旅的小朋友亦可免費帶一本 Hungry Hippo Handbook 回家!

這本七彩繽紛的小冊子是由樂健營養的義工們所設計。裡面有各種關於有益食物的健康知識，最適合正在學習年齡的小朋友。

HUNGRY HIPPO

親子營養之旅

您想小朋友變得健康嗎? 何不從超市購物之樂開始?
由註冊營養師 Amy Yiu 帶領小朋友到超市認識各類水果和知識!

親子同努力，贏在營養起跑線

| 家長: | 小朋友: |
|-------------|----------------|
| 學習均衡食物選擇 | 參與互動遊戲，快樂學習營養 |
| 學習精明的消費者 | 同伴共同參加，增加良性互動 |
| 獲得最新營養資訊 | 熟悉蔬菜水果，變得不再挑食 |
| 營養師解答您關心的問題 | 發覺手冊帶回家，幫助在家實行 |

增加營養知識，實行健康飲食 - 幫助管理體重，提高免疫力，快樂長大

適合兒童年齡: 5-12 歲
費用: 全免
時間: 不列顛哥倫比亞，歡迎進入我們網站查詢
地點: PriceSmart Foods, 6200 Ackroyd Road, Richmond

每位小朋友均可免費
帶回家一本活動
小冊子
Hungry Hippo 手冊!

報名方法
網上: www.libranutrition.com
電話: PriceSmart Foods Richmond

查詢電話: info@libranutrition.com
傳真電話: PriceSmart Foods Richmond
(直線) 604-278-3229

贊助
PriceSmart Foods
也有龍蝦學校、餐廳、及社區團體的參與
Libra
The Nutrition

想了解更多有關樂健親子營養之旅或免費報名，
可查詢 www.libranutrition.com