



樂健營養之親子營養之旅

註冊營養師姚婉芬不時收到求診人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。
資料搜集: May Wong/Gloria Ho

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

什麼是親子營養之旅?

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裡而設的活動教學。為了讓小孩可以從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，也能增加食慾和變得不要太挑食，好讓他們能夠快高長大!

我們的註冊營養師領隊將會帶領家長和小朋友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和教他們不同蔬果的營養知識。同時，營養師就可以負責帶領家長們以及回應任何家長的健康疑問。

參加親子營養團有甚麼好處?

家長：

- 可以學到如何精明地善用最短的時間去購買一週所需食物。
- 如何作出健康選擇的同時也做一個精明的消費者。
- 可以學到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，快高長大。
- 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。知道及明白了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。

營養師可為你解答甚麼疑問?

- 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?

註冊營養師姚婉芬可以幫你設計一個膳食計劃，有助你減肥和補充體力，提高免疫力，讓你變得精神又開朗。很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：**Momentum Wellness Centre**
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond
診所電話：**778.999.7554** (敬請預約)

親子營養之旅

年齡：適合5歲到12歲的小朋友

日期：12月10日或23日下午5時至5時45分

地點：列治文佳廉超市 (PriceSmart Foods, 8200 Ackroyd Rd, Richmond)

費用：免費

參加營養之旅的小朋友可免費帶一本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。

報名：www.libranutrition.com

查詢：info@libranutrition.com

—— 自閉症知多少 ——

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

可能患有自閉症的徵兆

自閉症是一種譜系障礙症，這意味著自閉症對每名患者的影響均有所不同。但某些行為確實是自閉症患者或多或少存在的，如果您的孩子有以下某些行為異常現象，建議您可以考慮尋求專家意見。

溝通障礙：

- 不會說話或說話反應較慢
- 不會運用手勢、或無法理解手勢內涵，例如指向或眼神接觸
- 對抽象的概念或代詞無法正確使用，例如孩子可能使用錯誤的代詞，以「你」代替「我」
- 語言會話可能不正常或重複(模仿言語)
- 可能會有選擇性失聰現象，即與之談話時行為類似聾啞人，但對其他聲音敏感警惕
- 與孩子對話難以開始或難以維持

社交遲緩：

- 社交方式，例如眼神接觸、面部表情、肢體語言和手勢表達等，難以使用或理解
- 與同齡人關係無法開展或維持，孩子似乎更喜歡獨處
- 對指向性動作等缺乏回應，或回應遲緩

非典型行為：

- 行為動作重複實行，或同一動作維持較長一段時間，例如不停地拍手或身體搖晃(個體刺激行為)
- 嚴格遵循程序/儀式般的行為。患有自閉譜系障礙症的孩子往往不願意改變，對過渡過程表現出明顯掙扎，寧願遵從一套熟悉的行為模式，處於熟悉的環境。
- 專注於同一個對象，或對象的一部分
- 對某些事物的味道、觸覺、聲音、或視覺可能導致過渡反應
- 自殘行為，或對於眼下的疼痛無任何反應

感覺綜合：

- 某些感覺可能會能夠誇張(超過)或靜止(低於)的反應
- 可能對某些聲音、食物、或被觸碰表現出反感
- 可能會跟著光線或某些運動做出可視化的反應

一旦您懷疑您的孩子患有自閉症，無論他或她年齡多大，都需要第一時間尋求專業援助。有研究證明，自閉症患者盡早接受干預治療，將極大增加其病愈率。

你需要做的第一件事便是諮詢有資質的專業醫師(QS)，兒科專家、註冊心理學家或心理醫生。他們將會根據初步診斷結果，推薦你前往卑詩自閉症評估系統(BC-AAN)進行診斷和評估。

你也可以參考自閉症幼兒評估清單(M-CHAT-RTM)，該清單將幫助你篩選、評估16到30個月幼兒，患有自閉症譜系障礙(ASD)的風險。

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡

Autism Society of British Columbia：

info@autismbc.ca

604-434-0880

#303-3701 East Hastings, Burnaby

讀者亦可於該網址查看自閉症相關信息：

www.autismbc.ca