

2015 營養月： 朝九晚五 健康飲食 — *Eating 9 to 5!*

特約撰稿人專業營養師Amy 加拿大一年一度的營養月活動是為了鼓勵加拿大人邁向健康的生活習慣和啟發他們如何在忙碌的一天預備簡單的營養膳食。

營養月所有活動由加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)主辦(網站: www.dietitians.ca)和Libra Nutrition贊助和合辦(網站: www.libranutrition.com)

Amy Yiu, RD is the spokesperson of the National Nutrition Month 2015(BC region). For media interview and inquiry, please email her at info@libranutrition.com

註冊營養師姚婉芬是2015年營養月BC省的發言人，她很高興接受媒體採訪，請發送電子郵件至info@libranutrition.com

匆忙的早晨

Tip 1: 你知道嗎？幾乎有40%的加拿大都不吃早餐，使他們的大腦缺乏足夠的營養
千萬不要因為太匆忙而忽略早餐。你會錯過吃早餐的重要益處。吃一份健康的早餐可以：

- 控制健康體重並在長遠角度預防增重
- 幫助控制食欲
- 讓身體更容易吸收營養：鈣，維他命D，鉀，和纖維。

Tip 2: 早上太匆忙，沒有時間吃早餐？試一下 grab 'n' go的早餐！

上班族早上一般都想多睡一會，所以就不吃早餐。不妨參考以下的on-the-go早餐，可以讓你在上班的路上吃！

- 自制全穀鬆餅(小)，一個新鮮水果和一杯低脂鮮奶咖啡
- 將焗蛋和番茄切片和生菜一併放進全麥披塔包裹
- 用冰鮮水果，牛奶，原味乳酪和菠菜或羽衣甘藍(kale)自制綠色冰沙
- 全麥墨西哥薄餅裹包著果仁醬，香蕉和果仁/乾果
- 在全麥麵包涂上鷹嘴豆泥(Hummus)並鋪上牛油果和青瓜片

 Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada


Nutrition Month: Eating 9 to 5!



Visit nutritionmonth2015.ca for tips on eating well at work from registered dietitians:

- Get inspiring meal and snack ideas using the free smartphone app **Cookspiration** or daily tips with **eaTipster**.
- Download **eaTracker** to review your food and activity choices, analyze your recipes, plan your meals, and more.
- Watch **videos** with advice from registered dietitians.

 /dietitiansCAN

 www.nutritionmonth2015.ca

 @dietitiansCAN