

茶點安排

為讓茶點活動更健康更多元化及配合幼兒個人的體質和飲食習慣，故請家長準備茶點食物，讓幼兒帶回校享用。

注意事項:

- (1) 茶點食物由幼兒自行帶回校；
- (2) 請用有蓋的食物盒盛載；
- (3) 如有包裝紙的食物，請預先拆除包裝紙，以便幼兒自行取出進食；
- (4) 自行攜帶飲用的水(宜用水樽盛載)。

與家長分享有關茶點食物的健康資訊，敬請細閱！

(一) 健康好味茶點

(以下參考資料由: (1)慈慧幼苗親子學堂 - 香港營養師協會認可營養師及澳洲註冊營養師萬侃提供。

(2)香港中文大學健康教育及促進健康中心提供)

(一) 究竟家長怎樣選擇健康的茶點？家長不應只給幼兒喜歡吃的食物作茶點，還要注意食物的份量、營養和配搭，每次茶點的總卡路里為80至100kcal，並與正餐相隔兩至三小時。

(二) 讓孩子建立良好的小食習慣 - 以身作則，與孩子一起實踐健康飲食習慣。運用耐心+堅持+愛心為孩子作準備。宜提供綠燈小食，減少高脂肪，高糖份，高鹽的紅燈小食。

(二) 留意營養標籤

除了選擇健康的食物作為幼兒茶點之外，不少家長都會購買一些預先包裝的小食，例如：餅乾、蛋糕仔及脆米餅等，不過要留意包裝上的營業標籤，以免幼兒攝取過多鹽份、糖份及其他化學物質，影響健康。建議家長最好選擇一些總脂肪含量每100克少於3克脂肪、每100克少於5克糖份及每100克少於120毫克鈉質的小食。

(三) 簡單又好味的健康茶點

1. 水果 - 幼兒每天宜進食一至兩份水果(一份水果=半碗) 例如：提子、士多啤梨、藍莓、車厘子等。

2. **蔬菜 (如粟米粒, 小甘筍, 焗薯等)** - 幼兒可進食半碗不加牛油的焗粟米粒。粟米含有纖維及β-胡蘿蔔素等營養, β-胡蘿蔔素被人體吸收後會轉化成維生素A, 有保護皮膚、眼睛健康及提高免疫力之效。
3. **原味果仁/乾果** - 無添加糖分的乾果及焗果片 (如提子乾, 杏脯肉, 焗腰果、花生、開心果、合桃及杏仁等,) 都是幼兒茶點的好選擇。果仁含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪、維生素E及纖維等營養。不飽和脂肪有助幼兒腦部發展、增強記憶力及保護心臟; 維生素E是幼兒生長發育中的重要元素, 有保護細胞膜及皮膚免受紫外線幅射的作用。值得注意的是, 果仁含熱量較高, 不宜一次過大量進食, 幼兒每次手執一把的份量較適合。
4. **焗蛋** - 雞蛋含豐富蛋白質, 有助幼兒身體發育、成長、修補細胞及新陳代謝; 建議幼兒每日攝取約10.5至21克的蛋白質。一隻雞蛋含7至8克蛋白質, 以焗蛋作為茶點方便又健康。
5. **無餡麵包或中式包點** (如豬仔包, 提子麥包, 五穀包, 全麥麵包, 紅莓麥包, 蒸饅頭等) - 麵包屬五穀類的食物, 五穀類的碳水化合物食物, 是卡路里和熱量的主要來源, 同時含有維他命B及纖維素。幼兒在茶點時間, 吃一個細小圓型的麵包便足夠。
6. **無餡餅乾** (如動物餅, 梳打餅, 高纖麥梳打餅等)