



食極唔飽

自復課後，有較多學生反映唔夠飽，甚至要額外添加 **2** 盒白飯！因此部分老師和家長建議增加飯盒份量。

飯盒份量是按照衛生署編寫的《學生午膳營養指引》而訂立，並分為大中小盒，確保能滿足不同年級學生的營養和熱量需要。其實疫情後，本港兒童超重和肥胖比率已較疫情前上升 **1.8** 倍！主因是疫情期間吃得多、運動少，若為滿足學生口腹而加大飯盒份量，只會令肥胖數字再創新高！

通常反映唔夠飽的學生，
吃飯速度好快！

營養師

食得過急和過飽，容易消化不良，並出現胃酸倒流、胃氣脹等症狀。而且長期飽食，不但會致肥，還會引起胰島素阻抗，導致糖尿病。

進食時，當胃被食物填滿後它就會透過神經發出「飽肚」訊息給大腦，令我地意識到飽肚感。但此過程需要至少 **20** 分鐘。若食得太快，大腦還來不及收到飽肚訊息，仍然認為「吃不夠」，於是就會吃過量！

所以吃飯時間
要超過 **20 分鐘!**

餐前切忌太餓!

因太餓就會狼吞虎嚥!
所以三餐要定時，中間
可吃適量小食。

每餐
七分飽
就夠



若果食完
飯盒仲覺肚餓，
可以**餐後**食1份水果
或者
餐前小食時間飲1盒
牛奶或食1隻
焗蛋。



薯片



成日食梳打餅好悶呀

有咩**健康**又**好味**的小食推介?

這款減脂薯片脂肪含量比
起原本**低65%**，若按照衛
生署的小食分類準則，此款
薯片與梳打餅都是屬於**黃燈**
小食，即每週可進食**2**次，
而每次建議份量為17塊(28g)。



現時市面上有好多
較健康的薯片和餅乾，
但都要限制食用！
因為此類高碳水化合物
食物經高溫烹調(>120°C)，
有機會產生可致癌物
丙烯酰胺！

為何天氣冷特別容易肚餓

因為身體需要耗用更多熱量來維持體溫，當
熱量需求增加時，就會令人特別想吃東西，難怪冬天容易發福！唔
想食慾倍增，就要穿足夠保暖衣物，多飲熱飲暖身，湯水絕對是好
選擇！

冬天必飲 章魚蓮藕湯

蓮藕: 健脾養胃
章魚: 補氣益血、滋陰養胃



💡可加綠豆同煲，
有助清熱解毒，
適合新年食過多
燥熱食品的人！

活力午餐 快將推出自家煲

的足料養身湯水，絕無味精和防腐劑，媽媽們可省下煲湯的時間了!