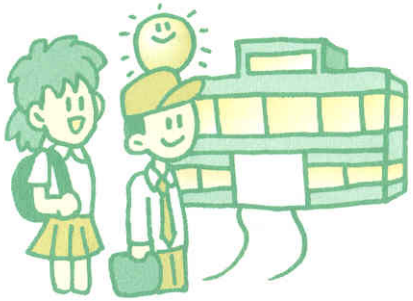
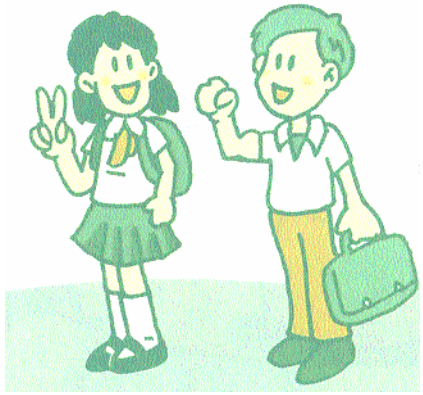
早餐對身體健康十分重要

一份適量的早餐，可以



協助提供每日所需的營養，供給我們能量來應付一天的活動

使我們集中精神及頭腦靈活，因而增加學習能力



幫助身體健康生長

早餐的食物來源大致有以下幾類：

穀物類（建議多選擇全麥穀類）

肉、魚、蛋及代替品
奶類及代替品

蔬菜類及水果類

一頓營養均衡的早餐應包括穀物類，並按需要加入蔬果類或肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，同時更要飲適量的流質飲品如清水、低脂／脫脂奶等

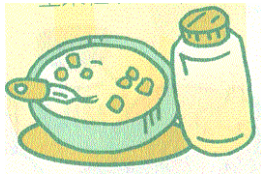
早餐的分量因人而異，不同的活動量、年齡、性別和體重都會影響熱量的需求

兒童早餐食譜介紹

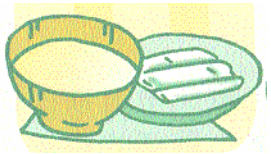
瘦肉時菜湯米粉／通粉／烏冬／米線

低脂／脫脂奶蛋花燕麥片＋果醬全麥麵包

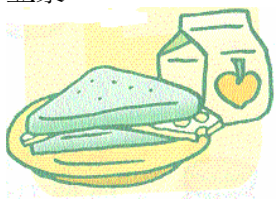
低脂奶／脫脂奶＋無添加糖穀類食品＋生果或無添加糖果乾



生菜絲牛肉或魚肉粥＋腸粉（少油、少醬汁如豉油、甜醬）

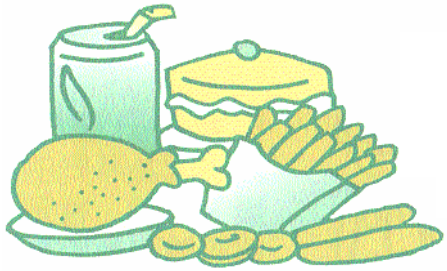


低脂／脫脂芝士三文治＋高鈣無糖／低糖豆漿



高鈣無糖／低糖豆漿＋蒸饅頭

避免選擇作爲早餐的食品



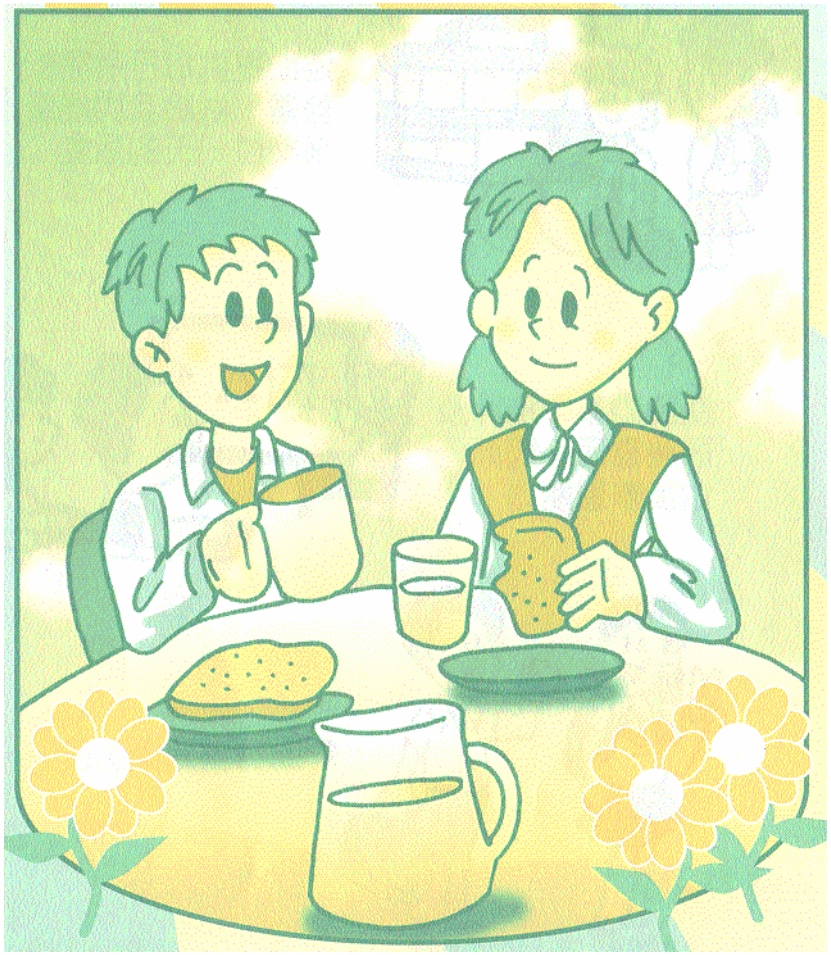
高糖分食物、飲品，如汽水、忌廉蛋糕、檸檬茶飲品

高脂肪或高鈉質（高鹽分）食品，如炸雞髀、香腸、魚蛋、午餐肉、即食麵、曲奇餅、點心如春卷、燒賣等

小販售賣的熟食如魚蛋、碗仔翅等

學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

營養早餐 每天不可少



衞生署學生健康服務
2021