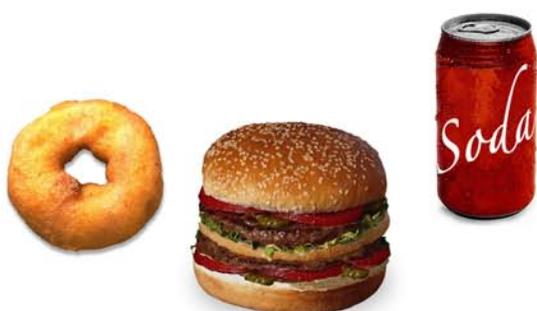


快餐與飲品：如何作健康的選擇

在快餐店吃的餐點通常都含大量卡路里、脂肪、糖和鹽，而缺乏維他命、礦物質與其他重要的營養素；您的孩子需要這些營養素才成長得健康強壯。

不健康的選擇



比較好的選擇



當孩子吃太多快餐,他們會:

- 吃到太多卡路里、脂肪和糖
- 增加太多體重
- 少吃了水果蔬菜
- 多喝了甜飲品
- 少喝了牛奶

您的孩子多久吃一次快餐類食物或到快餐店進餐?

- 每月一次或以下
- 每星期一次
- 每星期二次
- 每星期三次或以上



偶而吃一次快餐尚可，
但每星期吃幾次快餐就不是明智之舉。

您帶孩子到快餐店時,可做些什麼來減少卡路里、脂肪和糖?

- 購買普通或小童份,而不買特大的份量。大份通常含較多卡路里和脂肪。
- 有時候普通份量對孩子來說仍然是太多。可讓孩子與兄弟姐妹或朋友共享一份。
- 叫一客沙拉,指定要少油、低脂肪、或脫脂的沙拉醬。普通沙拉醬都含大量脂肪。
- 注意加入沙拉裏的配料。炸麵、乳酪絲、炸麵包粒、蛋和煙肉粒都會增加您進食的脂肪和卡路里。
- 允許孩子選用小童餐(Kid's Meal)以取得附帶的玩具,但盡可能挑比較健康的飲品及配食取代汽水。
- 吃快餐當天,其他餐膳應作健康選擇,以保持營養均衡。



快餐店現有提供健康餐點,每次吃快餐時盡量選下列各款(至少選一款):

- 烤雞或烤魚三文治,不要醬汁
- 全麥麵包
- 水果和酸乳酪(酸奶凍)
- 烤馬鈴薯(洋山芋,薯仔)配蔬菜,代替乳酪、牛油或酸奶油
- 單片牛肉餅漢堡包(普通份或小童份)
- 低脂肪薄肉三文治,用麥包或中東Pita麵包
- 全麥墨西哥薄餅(不要醬汁)
- 脫脂/低脂牛奶或果汁



盡少選擇以下餐點,它們是最不健康的快餐食物:

- 炸雞丁
- 牛角包早餐三文治(牛角包或一般甜包點)
- 炸魚或炸雞三文治
- 炸雞
- 大份及特大份炸薯條
- 洋蔥圈
- 蛋黃醬
- 乳酪醬、韃靼醬(tartar sauce)、或多數「特製」醬汁
- 蕃茄汁
- 沙拉醬



您孩子每天喝的飲品與吃的食物同樣重要。

孩子需要喝大量水份以防脫水、保持正常排泄
與及維持髮膚健康。



當孩子喝太多甜飲品及多糖的果味飲品,例如:可樂、百事可樂、Kool Aid、Coco Rico、Capri Sun、Sunny Delight、Tang、珍珠甜飲、Gatorade等等,他們可能:

- 增加太多體重
- 蛀牙和壞牙
- 少喝牛奶和水
- 得不到足夠的維他命、礦物質、和其他營養素
- 喝進太多咖啡因,引致頭痛和睡眠有困難

對孩子最好的飲品是水、牛奶和100%純果汁

趁早向孩子介紹健康飲品十分重要。您可以用什麼方法幫他們？

- 在家裏只提供有限的甜飲
- 鼓勵孩子在家或在外進餐時都選喝牛奶、100%純果汁或水
- 用新鮮水果榨果汁作飲品
- 限制自己飲用甜飲的份量及次數，並且選擇健康飲品取代



以身作則，
快餐食物及甜飲



限制您自己用的
次數和份量。



您的一舉一動，孩子都看到並且模倣。

Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2006

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD
Flavia Schwartzman, MS

Chinese text by Grace Yee, BA
and Sylvia Lau, MPH, RD
Design by Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

Chinese: Fast Foods and Soft Drink: How to Make Healthier Choices

談話和傾聽 與孩子

大多數孩子都不明白廣告的目的是銷售貨品。

- ① 孩子們看電視的時候,他們接觸到數百個廣告推銷含大量糖的食品如早餐穀片、糖果、甜飲、炸薯片和糕餅。
這些食物無一適宜讓孩子多吃。
- ① 這些廣告嘗試說服孩子,令他們相信吃某樣食物或擁有某件玩具會致使他們快樂或受歡迎。
- ① 幼童不能分辨節目內容或廣告。

抽時間與孩子談及廣告。孩子問及電視廣告的產品時候,向他們解釋廣告的目的是令人渴想他們不需要的物品。

抽時間與孩子一起看電視。當您看到廣告時,問他們下列的問題,激發他們思考與明瞭這些廣告的真正目的。

- ② 這個廣告目的是什麼?
賣東西。
- ② 為什麼廣告只說它們推銷產品的好處而不提到壞處?
若提到壞處例如快餐食物和甜飲糖果的卡路里、營養含量,這些產品的吸引力會減少,便難以銷售。
- ② 為什麼廣告裡常有名人出現?
因為要令你認為你買了那產品,你就變得像似名人。
- ② 為什麼廣告有時候會有誤導的聲明?
令產品比真實情況好。

限制孩子每天只看一至兩小時電視以限制他們看到的廣告
和
讓孩子看節目內容優良而沒廣告的電視台(例如PBS)