

# 兒童營養智多FUN

家長一般都非常緊張子女的學業成績，必須要贏在起跑線，有沒有想過，子女的身體健康比學業成績更為重要。

撰文：蔡琪琪（營養師／香港保健食品協會會員）

**不**少家長都會望子成龍或望女成鳳，但更重要的是子女能健康成長。在飲食中攝取足夠營養對小朋友的發育成長十分重要，家長需注意不同營養有著不同功用，需於不同種類的食物中均衡攝取。



## 原來「魚」此——奧米加3

家中長者經常提點我們「多吃魚才會聰明」，原來這個古老說法是有根據的。三文魚、吞拿魚、鯖魚、鳳尾魚、魚沙丁等，都

含有豐富的奧米加3脂肪酸（Omega-3）。奧米加3為必需脂肪酸（Essential Fatty Acid）的一種，卻是人體無法自行合成的營養，需要從飲食中攝取。

奧米加3對於小朋友的身心發展十分重要，最為人熟識的奧米加3包括DHA及EPA兩種。DHA為二十二碳六烯酸（Docosahexaenoic Acid）可直接影響心臟、腦部、眼睛、神經系統的正常發展及運作；而EPA則是二十碳五烯酸（Eicosapentaenoic Acid, EPA），對於小朋友的情緒管控能力及專注力亦同樣重要。

偏食或飲食不均衡都可能對幼兒的大腦、眼睛和中央神經系統發育過程有深遠的壞影響，奧米加3不足可能會影響兒童的記憶力和注意力，同時亦可能影響某些行為和情緒障礙，相反，攝取充足便可促進更好的思考和視覺功能，所以家長必須確保孩子能攝取

足夠的奧米加3。建議小朋友每星期可進食兩次深海魚，除了從魚類補充奧米加3之外，也可從植物中攝取，例如堅果、核桃、蕎麥、亞麻籽油、橄欖油等。



## 別具一「酪」——鈣質

除了兒童的心智發展之外，家長亦十分關注他們的身體發育速度。鈣質是骨骼結構一個非常重要的營養素，如果小朋友長期吸收鈣質不足，可能令骨骼生長緩慢，影響長高及牙齒健康。

儲鈣應該從哪一天開始呢？答案是由出生的第一天開始。從幼兒到青春期是儲存鈣質、強健骨骼最好的時機。人體中有90%以上的鈣質是在生長期間儲存下來的，存在於骨骼和牙齒之中，因此，兒童成長發育時應該把握機會攝取足夠的鈣質。

日常飲食中，最好的鈣質來源就是奶類產品，如：高鈣牛奶、乳酪和芝士，其次是豆類食品如硬豆腐、高鈣豆奶等也含有豐富鈣質。此外，芝麻、蝦米和西蘭花也是高鈣的食物來源。

除了足夠的鈣質攝取以外，還要考慮到鈣質

吸收的問題，維生素D會刺激小腸對鈣質的吸收。維生素D的來源包括魚類海產、蛋和奶及含有維生素D的穀類早餐。另外，充足的日曬，也可促進身體維生素D的合成，因此，家長應讓小朋友參與更多戶外活動，對鈣質的吸收也有幫助。

## 減少高鹽高磷

另外要考慮的因素是一些會阻礙鈣質吸收或利用的食物，例如：

1. **高鹽、高蛋白質飲食：**漢堡、炸雞因含有高量的鹽分及蛋白質，可能會加快鈣質的流失，另外還有一些零食，如薯片、蝦條等高鹽高油食品。
2. **高磷食品：**如可樂及其他汽水中都含有磷酸鹽，妨礙鈣質在腸道中的吸收。
3. **高草酸與植酸飲食：**例如菠菜、豆類，全穀類的外殼部分，如與高鈣食物一同進食，會降低鈣質的可利用率。

## 簡易食譜

父母只要細心選擇食物，就能讓孩子有充足的鈣質吸收，促進健康成長。以下為大家提供一個既有豐富營養，而且可增加奧米加3及鈣質攝取的簡易食譜。

### 低卡三文魚芝士撻

#### 食材：

全麥麵包4片、三文魚80克（切粒）、雞蛋1隻、高鈣低脂芝士2片，鹽及黑胡椒適量。

#### 做法：

1. 三文魚粒加適量鹽拌勻，炒熟備用。

2. 焗爐先預熱至200度
3. 4片麵包切邊，用麵粉棍將麵包壓平。
4. 將麵包薄片各自放進4個小杯型狀的焗模內
5. 打蛋，拌勻蛋漿後倒進麵包杯內，放焗爐中層焗10分鐘。
6. 加入三文魚粒、黑胡椒和芝士於麵包杯內，再焗3分鐘至芝士溶化。◆