



給爸媽的信 出外飲食篇

親愛的爸爸媽媽：

我生辰的大日子又到了！不如到張貼了「有「營」食肆」標誌的餐廳吃飯慶祝好嗎？

我知道最近不少餐廳都參加了「有「營」食肆」運動，會有又美味又健康的菜式給大家吃。第一類是「蔬果之選」，材料全是屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上；另一類是「3少之選」，就是巧妙地減少燻菜的油、鹽和糖份。

說到外出用膳，老師提醒我們要多選以天然調味、少加芡汁和用蒸、灼、焗、烤或少油煎炒等方法來做的燻菜。主餐要以五穀類為主，所以應吃最多，其次是蔬菜類，而最少就是肉類。

原來我愛吃的甜品和凍飲也有較健康的做法，例如選擇水果或以水果為主要的食物，無添加糖的純果汁、低糖豆漿、低脂奶或清水就最合適不過了！老師亦教曉我們兩句口訣，就是點菜時說句「少油」和點飲品或甜品時說句「少甜」，就可以吃得更精明又健康了！

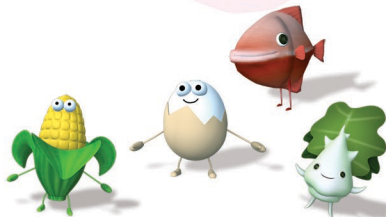
我除學懂不要點太多的燻菜，也不會硬把剩餘的食物吃光嘞！吃剩的食物不是可以拿回家，留待下一餐再吃嗎？

說了這麼多飲食貼士，是時候實踐一下啦！如果你們要出外吃飯，不要忘了找我這個小食家作伴嘞！

你的寶寶



敬上



欲知更多資訊，請瀏覽衛生署健康飲食專題網頁 www.eatsmart.gov.hk