



## 附錄一：營養資料

### 1. 奶類製品每日建議攝取量

年齡	奶類製品每日建議攝取量	鈣質每日建議攝取量*
3-10 歲	2 份奶類	800 毫克
11-12 歲	3 份奶類	1000 毫克
1 份奶類約相等於 1 杯奶 (235 毫升)；或約 1 杯乳酪 (150 克)；或 2 片片裝芝士 (每片 30 克)		

\*根據中國居民膳食營養素參考攝入量, <http://www.cnsoc.org/cn/disciplinary.asp?s=4&nid=23>

### 2. 奶類製品營養

#### 2.1 1 杯全脂奶(Full cream milk) (235 毫升)的營養成份

營養	單位	數值
能量*	千卡	150.4
<b>主要成分</b>		
蛋白質	克	7.3
碳水化合物*	克	11.0
脂肪	克	8.7
膳食纖維*	克	0
糖	克	9.9
<b>脂質</b>		
飽和脂肪	克	4.2
反式脂肪	克	0.2
膽固醇	毫克	32.9
<b>礦物質和維他命</b>		
鈣	毫克	258.5
銅	毫克	0
鐵	毫克	0
鎂	毫克	23.5
錳	毫克	0
磷	毫克	211.5
鉀	毫克	399.5
鈉	毫克	94
鋅	毫克	0
維他命 C	毫克	NA

1. 資料來源：食物安全中心轄下的食物研究化驗所(FRL)，食物安全中心 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/indexc.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php)

2. 能量\*: 由 NUTTAB2006 取得的能量數值是以千焦計算；其數值在本資料庫系統中已根據 NUTTAB2006 建議的轉換率被換算成千卡 (1 千卡 = 4.18 千焦)。

3. 碳水化合物\*: 由 SR22 及 CFC2002Ed2 提供的碳水化合物數值，是根據食物總碳水化合物而定；由 NUTTAB2006 及 FRL 提供的有關數值，則根據食物可獲得的碳水化合物而定。

4. 膳食纖維\*: 由 SR22、NUTTAB2006 及 FRL 提供的膳食纖維數值，是根據食物總膳食纖維成分而定；由 CFC2002Ed2 提供的有關數值，則根據食物不溶性纖維成分而定。

5. 資料表中的“NA”，表示沒有該項營養素的資料。



## 2.2 1 杯乳酪(Yogurts, Unflavoured(Natural)) (150 克)的營養成份

營養	單位	數值
能量*	千卡	127.5
<b>主要成分</b>		
蛋白質	克	8.6
碳水化合物*	克	7.2
脂肪	克	6.3
膳食纖維*	克	0
糖	克	7.2
<b>脂質</b>		
飽和脂肪	克	4.1
反式脂肪	克	NA
膽固醇	毫克	25.5
<b>礦物質和維他命</b>		
鈣	毫克	277.5
銅	毫克	0.009
鐵	毫克	0.15
鎂	毫克	25.5
錳	毫克	0.0045
磷	毫克	231
鉀	毫克	394
鈉	毫克	108
鋅	毫克	0.9
維他命 C	毫克	0

1. 資料來源：澳洲新西蘭食品標準管理局 (NUTTAB2006)，食物安全中心 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/indexc.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php)
2. 能量\*：由 NUTTAB2006 取得的能量數值是以千焦計算；其數值在本資料庫系統中已根據 NUTTAB2006 建議的轉換率被換算成千卡 (1 千卡 = 4.18 千焦)。
3. 碳水化合物\*：由 SR22 及 CFC2002Ed2 提供的碳水化合物數值，是根據食物總碳水化合物而定；由 NUTTAB2006 及 FRL 提供的有關數值，則根據食物可獲得的碳水化合物而定。
4. 膳食纖維\*：由 SR22、NUTTAB2006 及 FRL 提供的膳食纖維數值，是根據食物總膳食纖維成分而定；由 CFC2002Ed2 提供的有關數值，則根據食物不溶性纖維成分而定。
5. 資料表中的“NA”，表示沒有該項營養素的資料。



### 2.3 1片芝士(Cheese, white, semisoft) (30 克)的營養成份

營養	單位	數值
能量*	千卡	98.4
<b>主要成分</b>		
蛋白質	克	7.71
碳水化合物*	克	1.05
脂肪	克	7.05
膳食纖維*	克	NA
糖	克	NA
<b>脂質</b>		
飽和脂肪	克	NA
反式脂肪	克	NA
膽固醇	毫克	3.3
<b>礦物質和維他命</b>		
鈣	毫克	239.7
銅	毫克	0.039
鐵	毫克	0.372
鎂	毫克	17.1
錳	毫克	0.048
磷	毫克	97.8
鉀	毫克	22.5
鈉	毫克	175.38
鋅	毫克	2.09
維他命 C	毫克	NA

1. 資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所(CFC2002Ed2)，食物安全中心 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/indexc.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php)
2. 能量\*：由 NUTTAB2006 取得的能量數值是以千焦計算；其數值在本資料庫系統中已根據 NUTTAB2006 建議的轉換率被換算成千卡 (1 千卡 = 4.18 千焦)。
3. 碳水化合物\*：由 SR22 及 CFC2002Ed2 提供的碳水化合物數值，是根據食物總碳水化合物而定；由 NUTTAB2006 及 FRL 提供的有關數值，則根據食物可獲得的碳水化合物而定。
4. 膳食纖維\*：由 SR22、NUTTAB2006 及 FRL 提供的膳食纖維數值，是根據食物總膳食纖維成分而定；由 CFC2002Ed2 提供的有關數值，則根據食物不溶性纖維成分而定。
5. 資料表中的“NA”，表示沒有該項營養素的資料。

資料由註冊營養師詹兆洲提供

## 附錄二：營養食譜

奶類除了單獨飲用外，還可製作為茶點。牛奶配上粟米片或麥皮是補充能量的簡單食品；加入鮮果攪拌，即可成為高纖高維他命的健康鮮果奶昔；而加入可可粉及魚膠粉即可製成可可奶凍作健康甜品。

牛奶除了營養豐富外，當中獨特的蛋白質、脂肪及鈣質更使它成為重要及多用途的食材。只要花一點創意，就可以製成不同的食譜：

<p><b>牛奶麵包布甸 (2人份量)</b></p> <p><u>材料</u></p> <table border="0"> <tr> <td>全麥方飽 2片</td> <td>黑糖 15克</td> </tr> <tr> <td>提子乾 1湯匙</td> <td>雞蛋 1隻</td> </tr> <tr> <td>牛奶 250毫升</td> <td>玉桂粉 1茶匙</td> </tr> </table> <p><u>做法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預熱焗爐至攝氏180度</li> <li>2. 將全麥方飽切成小方塊，備用</li> <li>3. 將麵包粒、1茶匙玉桂粉及一半份量黑糖，拌勻</li> <li>4. 將雞蛋、牛奶、一半份量黑糖加入另一個大碗中，拌勻</li> <li>5. 將麵包粒加入奶汁中，略拌，靜待15分鐘，讓麵包吸收奶汁</li> <li>6. 倒入蛋糕盤中，將蛋糕盤於在焗盤上，於焗盤內注入半杯熱水</li> <li>7. 放入焗爐以攝氏180度焗25-30分鐘，至布甸完全凝固及呈金黃色，即可</li> </ol> <p><u>營養點評</u></p> <p>全麥麵包含有維他命B雜，有助提升小朋友活力，促進成長及發育 提子乾含高鐵質，有助製造紅血球，促進血液循環及集中力 高纖維的提子乾有助刺激腸道蠕動，提升小朋友腸道健康</p>	全麥方飽 2片	黑糖 15克	提子乾 1湯匙	雞蛋 1隻	牛奶 250毫升	玉桂粉 1茶匙	<p><b>脆脆朱古力雪條 (4人份量)</b></p> <p><u>材料</u></p> <table border="0"> <tr> <td>朱古力奶 400 毫升</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>麥麩片 1碗 (約40 克)</td> </tr> </table> <p><u>做法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將朱古力牛奶放入雪格，冷卻約 30 分鐘</li> <li>2. 將麥麩片輕輕壓至小塊，備用</li> <li>3. 將麥麩片加入雪條模中至 1/3 滿</li> <li>4. 加入凍朱古力牛奶於雪條模中至 6 成滿，用雪條棒拌均勻</li> <li>5. 一邊加入麥麩片，一邊加入朱古力奶至 8 成滿</li> <li>6. 將雪條模放入雪格約 2-3 小時，待至成為硬條，即可</li> </ol> <p><u>營養點評</u></p> <p>麥麩片含有豐富的維他命B及鐵質，有助提升小朋友活力 麥麩片含高纖維，有助減少宿便形成，令小朋友腸道健康 牛奶中的鈣質能促進小朋友的骨骼及牙齒的發展</p>	朱古力奶 400 毫升		麥麩片 1碗 (約40 克)							
全麥方飽 2片	黑糖 15克																
提子乾 1湯匙	雞蛋 1隻																
牛奶 250毫升	玉桂粉 1茶匙																
朱古力奶 400 毫升																	
麥麩片 1碗 (約40 克)																	
<p><b>蘆筍三文魚蝴蝶粉 (1人份量)</b></p> <p><u>材料</u></p> <table border="0"> <tr> <td>蘆筍 30克</td> <td>白汁</td> <td rowspan="5"></td> </tr> <tr> <td>三文魚 40-60克</td> <td>牛油 5克</td> </tr> <tr> <td>蝴蝶粉(熟) 1碗</td> <td>麵粉 8克</td> </tr> <tr> <td>洋蔥 1/8個</td> <td>牛奶 175毫升</td> </tr> </table> <p><u>做法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將三文魚柳洗淨，切成小粒，備用</li> <li>2. 將蘆筍及洋蔥洗淨並瀝乾，切成小段，備用</li> <li>3. 將蝴蝶粉加入沸水煮7-10分鐘，瀝乾水份，放於碟上備用</li> <li>4. 將平底鍋加熱，加入攪油、洋蔥炒至金黃色</li> <li>5. 加入蘆筍及三文魚粒，炒約2分鐘，盛起備用</li> <li>6. 將牛油加入平底鍋中，待牛油完全溶化後加入麵粉，拌均勻</li> <li>7. 熄火後，加入凍牛奶攪拌均勻</li> <li>8. 以小火將白汁加熱，並加入蘆筍、三文魚粒，拌均勻，熄火</li> <li>9. 將白汁倒在蝴蝶粉上面，即可</li> </ol> <p><u>營養點評</u></p> <p>蘆筍中的葉酸有助紅血球形成，提升小朋友精神 三文魚含有豐富奧米加三脂肪酸，有助促進小朋友的眼睛及大腦發展 牛奶富含鈣質，有助小朋友骨骼及牙齒的成長和健康</p>	蘆筍 30克	白汁		三文魚 40-60克	牛油 5克	蝴蝶粉(熟) 1碗	麵粉 8克	洋蔥 1/8個	牛奶 175毫升	<p><b>雞茸南瓜湯 (2人份量)</b></p> <p><u>材料</u></p> <table border="0"> <tr> <td>南瓜 150克</td> <td>蒜頭 1小瓣</td> <td rowspan="4"></td> </tr> <tr> <td>雞柳 60-100克</td> <td>牛奶 200毫升</td> </tr> <tr> <td>磨菇 50克</td> <td>清水 200毫升</td> </tr> </table> <p><u>做法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將南瓜洗淨去皮去籽後，切成小塊，備用</li> <li>2. 將雞柳及磨菇洗淨瀝乾水份，切成粒狀，備用</li> <li>3. 將南瓜及200毫升清水以大火煮至沸，轉小火煮12-15分鐘</li> <li>4. 用叉子壓成茸，或加入攪拌機打成茸，備用</li> <li>5. 將平底鍋加熱，加入少許攪油及蒜茸，炒至金黃色</li> <li>6. 放入磨菇及雞粒，炒至熟</li> <li>7. 再放入南瓜茸，拌均勻</li> <li>8. 加入牛奶於平底鍋中，輕輕攪拌均勻</li> <li>9. 轉以小火煮至稠杰，熄火即可</li> </ol> <p><u>營養點評</u></p> <p>南瓜中的胡蘿蔔素能促進上呼吸道黏膜細胞的正常運作，提升免疫力 磨菇含有維他命B雜，有助提升新陳代謝，促進小朋友發育 牛奶中的鈣質能促進小朋友的骨骼及牙齒的發展</p>	南瓜 150克	蒜頭 1小瓣		雞柳 60-100克	牛奶 200毫升	磨菇 50克	清水 200毫升
蘆筍 30克	白汁																
三文魚 40-60克	牛油 5克																
蝴蝶粉(熟) 1碗	麵粉 8克																
洋蔥 1/8個	牛奶 175毫升																
南瓜 150克	蒜頭 1小瓣																
雞柳 60-100克	牛奶 200毫升																
磨菇 50克	清水 200毫升																

\*牛奶可選全脂或低脂奶

資料由 VNS 註冊營養師提供

### 附錄三：運動建議

學童應進行多元化的運動，例如游泳可全面發展肌肉，更可作為求身技能，但單憑游泳並不足夠讓骨骼成長，要更有效預防長大後骨質疏鬆，兒童應同時進行負重及協調鍛鍊，包括『跑』、『跳』、『擲』，有助鍛鍊不同肌肉群組、強化骨骼。

戶外活動空間較大，所提供的運動量亦相對提高，同時可以攝取維他命 D，幫助骨骼發展；而群體運動不但有助學童體格成長，更可培養學童的團隊合作精神。

學童的柔韌度較高，相對成人的拉筋熱身，家長和老師應關注兒童身體的溫度。運動前應進行熱身讓體溫上升，運動後亦應讓身體由興奮狀態回復平穩，因此應避免睡前一小時進行運動。

年齡組別	訓練重點	運動項目(例子)	
3 至 7 歲	基本移動技能訓練	跑：如跑步、捉迷藏 跳：如跳繩、打籃球 擲：如擲豆袋、打羽毛球	
8 至 9 歲	協調訓練	呼拉圈 平衡活動 球類運動	
10 至 12 歲	成熟運動訓練	游泳 田徑 體操 球類運動	

資料由香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士提供