

【健康營養補給站】兒童體重控制，健康點心選擇



有人說：小時候的胖不是胖，但是，其實在小朋友的生長發育過程當中，若熱量攝取過多，容易導致脂肪細胞數目增加，即便日後執行體重控制，也只是將細胞減小，並無法改變細胞的數目，因此成為易胖體質。兒童肥胖的原因，可能與遺傳、飲食、或環境有關，如何讓孩子們從小建立均衡飲食的習慣呢？

所謂的均衡飲食，我們希望一天要吃到六大類食物：

1. 全穀根莖類，比如全穀飯、蕎麥麵、雜糧饅頭、南瓜、山藥等，富含澱粉的食物；
2. 豆魚肉蛋類，這些都是富含蛋白質的食物；
3. 蔬菜類，常常被我們忽略的，除了綠色葉菜類，我們也可以從紅蘿蔔、茄子、彩椒等各種色彩豐富的蔬菜增加攝取量；
4. 油脂與堅果種子類，我們會利用各種烹調用油來烹煮菜肉。在此要特別提醒大家，堅果類也是油脂的一員，因此若攝取過多也容易導致熱量過高；
5. 水果類，我們需要在小朋友生長發育過程當中，補充各種所需的維生素及礦物質；
6. 低脂乳品類，是很好的鈣質補充來源。

小朋友胃容量小，但又處於生長發育期間，活動量通常較高，因此如果只吃三餐，不容易滿足每日的營養素及熱量所需，我們建議一天三餐之外，再搭配一到兩次的點心。但小朋友該適合甚麼樣的點心，才不會導致熱量攝取過高？建議除了上述的水果及牛奶，是很好的點心選擇之外，應避免供應三高及三低

的食物，所謂的三高指的是高糖、高油及高鹽，而三低則是低纖維、低鈣及低維生素。

今天，我們就要來製作健康美味的點心，取代市售方便但是高熱量的麵包、蛋餅以及各種零食喔。

作法及營養成分

【花漾饅頭-地瓜牛奶口味】(3 人份)

食材：

中筋麵粉 100 克、酵母粉 1 克、地瓜 50 克、低脂牛奶 40 克。

作法：

1. 地瓜洗淨、削皮、蒸熟，用湯匙壓成泥。
2. 麵粉過篩，加入酵母粉和地瓜泥，並分次加入牛奶。
3. 將麵糰揉至表面光滑，醒麵糰 20 分鐘，此時要注意保濕。
4. 醒麵後將麵糰分成 3 等份，每一份再分成 6 小份，並將每 1 小份桿成圓片狀；其中一片捲起當花心，其餘 5 片一字排開，部分重疊作為花瓣。
5. 捲成 1 捲後，從中間切開成為 2 個花瓣饅頭，立起來後整理花瓣。
6. 將饅頭置於烘焙紙上，發酵 20 分鐘，此時也要注意保濕。
7. 發酵完成後移入電鍋中蒸 20 分鐘即完成。

營養成分 (1 人份 2 顆)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維(克)
142	4	0.7	30	1.5

【日式蔬菜蛋捲】(3 人份)

食材：

蛋 3 顆、蔬菜高湯 60 c.c.、大番茄 30 克、花椰菜 30 克、油 1 湯匙、鹽 1 克、海苔片 1 片。

作法：

1. 蔬菜洗淨後切小丁。
2. 將蛋液、高湯、蔬菜丁及鹽巴攪拌均勻。 3
3. 熱鍋後倒入烹調用油及蔬菜蛋液，轉動鍋子，使蛋液均勻分布。
4. 蛋液表面呈半熟狀時翻面。
5. 待蛋液全熟後關火。
6. 將蛋皮移置餐盤上，鋪上海苔片，捲成蛋捲並切塊擺盤即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維(克)
113	7	9	1	0.4