



2019 年 7 月 《主任的話》 第 62 期

5%熱量的添加糖是什麼？如果簡單以一般成人一天 2000 大卡的熱量來看（熱量值隨每人體重、活動狀況、健康狀態而不同），當中只能有 100 大卡來自於添加的糖，100 大卡相當於 25 公克的糖，所以光是這樣一包 250ml 的檸檬茶便超標了，更不要說我們還會吃的其他菜餚、麵包、甜點也都有添加糖，一天零零總總加起來，很容易超標。

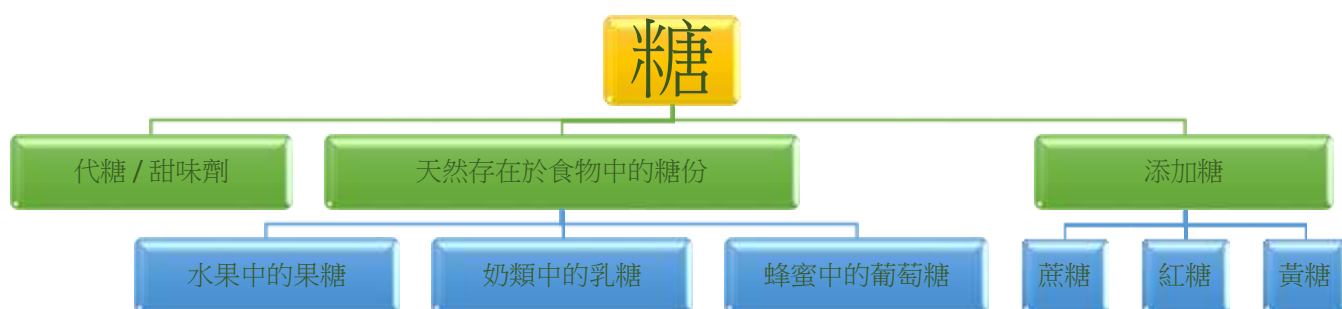
近日很多家長都發現我清減了，便問：「你怎樣減的？」我便直接回應：「只要食得清一點，少鹽、少糖、少油加上做運動便可以了。」「少鹽、少糖、少油」談何容易？我完全明白。不談論「少鹽、少油」，單回應與本期主題有關的「少糖」吧！以前我一日三包 250ml 檸檬茶，一包 250ml 檸檬茶所含的糖份是 34 公克，根據世界衛生組織 WHO 於 2019 年 3 份剛發表最新糖份攝取量建議，不論成人與小孩，每天添加糖的攝取量佔每天飲食總熱量的 10% 以下，甚至小於 5% 更好，這些添加的糖包括食品製造時加入的（如含糖飲料、點心、零食）、烹調時加入的以及我們自己會額外添加的（如蜂蜜、糖漿、砂糖、煉乳等），至於天然食物中本身含有的糖（如水果的果糖）則不包含在內。

高級營養師黃榮俊在「Oh! 爸媽」雜誌專欄中表示，攝取過多糖分同樣會對孩子的智力發展造成負面影響，「如果身體內有太多糖分，身體會自動調用更多維他命 B 去處理糖分的代謝。然而，維他命 B 雜主要是維持神經系統健康，如果體內的維他命 B 不足，就會影響神經系統的健康，繼而影響孩子的記憶力和情緒管理。」相信每個爸媽都希望小朋友能夠健康成長和有良好的智力發展，所以爸媽們要多注意孩子的日常飲食，避免讓他們過早接觸加工的飲食模式（高鈉、高糖、高脂），並且慎選食物的份量和營養，切忌過多或過少，讓小朋友有「營」地健康成長！因此，現在我的主要飲料是清水及無糖茶呢！

少「糖」新一代

常常聽到有家長苦訴自己的子女有蛀牙的情況，當問及其原因，總離不開子女有愛吃糖果的習慣。零食影響孩子的腦部發展，令孩子的學習能力及控制情緒方面都有受損害。香港兒科專科醫生葉夢詩（2015）表示兒童最喜歡的味道就是甜味，若請孩子選擇食品，他們都會選擇富甜味的食品。究竟「糖」對孩子有甚麼影響？孩子應該每日攝取多少糖份？希望以下內容可有助下一代保持健康的身体。

◆ 「糖」是甚麼？



- ✧ 「糖」可為身體提供能量（1 克糖提供 4 千卡能量）
- ✧ 葡萄糖可快速為腦部提供能量
- ✧ 世界衛生組織早於 2002 年訂立，兒童的「糖」攝取量不宜超出每日總熱量的三成
- ✧ 年紀越小的孩子，進食「糖」的份量應越少

一至六歲孩童熱量及「糖」需求表

年齡	每日所需熱量	「糖」之熱量	「糖」之重量	相當於方「糖」量
1-3 歲	1350 卡	67.5 卡	16.9 克	3-4 顆
4-6 歲男生	1800 卡	90 卡	22.5 克	4-5 顆
4-6 歲女生	1600 卡	80 卡	20 克	4 顆

*1 茶匙 = 5 毫升， 1 湯匙 = 15 毫升

「糖」對孩子們有甚麼影響？



✧ 「糖」與孩子的免疫能力

台灣兒童發展醫學專家王宏哲（2016）指出過量的「糖」份會影響孩子的免疫力，孩子或會因此較易生病。



✧ 「糖」與孩子的學習能力及情緒行為

醫學家亦都研究出一些愛吃零食的小孩子，身體會更容易缺鐵、鋅和鈣。這些都是讓小孩子大腦正常運作的重要營養素，長期缺乏便會影響孩子的學習能力、專注能力及情緒管控的能力。王宏哲（2016，2018）指出喜歡吃「糖」也會影響孩子的記憶力及大腦反應，導致神經過度興奮，或會造成孩子有專注力不足的問題。

✧ 「糖」引致蛀牙

「糖」會引致蛀牙。盧展文（2015）表示長時間吃「糖」份食品會使牙齒表面的「糖」份黏附時間較長，牙齒礦物質被不斷溶解，口水若未能充份補充礦物質，長久下來就會變成蛀牙。因此，若家長常於正餐之間安排多於一次的茶點便會增加孩子蛀牙的機會。



由此可見，「糖」對孩子的影響甚大，故家長現在便要好好把握孩子的幼年期，幫助孩子培養的飲食習慣和口味取向。我們亦為大家提供以下一些讓孩子遠離多「糖」食品的方法：



如何讓孩子遠離高糖份的食品？



- ✓ 平日進食有飽腹感的食物，減低嗜甜的意慾。由於「糖」不飽肚，孩子一食便停不了口，因此，家長應讓孩子吃有飽腹感的食物（即纖維高、蛋白質高、熱量低的食物，如選薯仔、白烱蛋、魚肉等。
- ✓ 讓健康低「糖」的食品取代高「糖」份食品。「糖」果、果汁及汽水營養價值低並且有大量的「糖」份。所以家長要留意營養標籤，多買低「糖」食物（食安中心所定，每 100 克／毫升的食物含「糖」不超過 5 克的食物），也可在家中買入水果、水果乾或硬殼果。
- ✓ 避免用「糖」果作獎懲，使孩子對「糖」果產生「開心」的感覺。大部分家長常以甜食（如：「糖」果、朱古力）作獎賞，令幼兒把這些甜食與情緒連上關係，當他們開心時便會聯想到這些甜食，不開心時也以甜食安慰自己，這樣便會增加吃「糖」份的機會。
- ✓ 讓孩子學會聆聽身體的反應而懂得節制飲食。當孩子身體不適時，家長使用「連結法」讓孩子把身體不適的症狀和所吃太多糖份食品拉上關係，日後孩子便學會更謹慎進食甜食，對自己的健康負責。



以下是一些少「糖」飲食小貼士：



少「糖」飲食小貼士



小食篇	
番薯	清蛋糕
果醬班戟	南瓜粟米粥
提子乾牛奶麥皮	香蕉花生醬三文治

特式小食篇（適合生日會、其他慶祝活動）	
吞拿魚蕃茄杯	牛油果紫菜魚卷
粟米薯蓉小丸子	甘荀洋蔥番薯班戟

飲品篇	
清水	低脂奶
薏米水	檸檬水
新鮮果汁 *	低「糖」加鈣豆奶
自製竹蔗茅根水	自製蘋果雪梨水

* 每星期飲用不多於 2 天，建議家長選擇進食原個水果

參考資料

馮慧中（2009）。《營養素與健康：碳水化合物「糖」》。食物環境衛生署。取自：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsfs_31_02.html

盧展文（2015）。《「糖」入口變酸小心蛀爛牙》。蘋果日報。取自：

<https://hk.news.appledaily.com/news/realtime/article/20150901/54148554>

王宏哲（2016）。《小孩一吵鬧，爸媽就給「糖」吃嗎？當心！世界衛生組織還指出，給孩子吃「糖」的影響，其實比吸菸更可怕！》。媽咪育兒交流。取自：

<http://mamababy2016.weebly.com/2356723401199682155739719652922924023229236013210231958215072196665311300702451565281199903002834907299833206832340369962535120986652923210223401233762150731958.html>

王宏哲（2017）。《孩子每天喝含「糖」飲料，易躁動及不專心》。天才領袖親子網。取自：

<https://casanovab110.pixnet.net/blog/post/66123660-孩子每天喝含「糖」飲料，易躁動及不專心>

消費者委員會（2017）。《「糖」分大不同》。486期《選擇》月刊。取自：

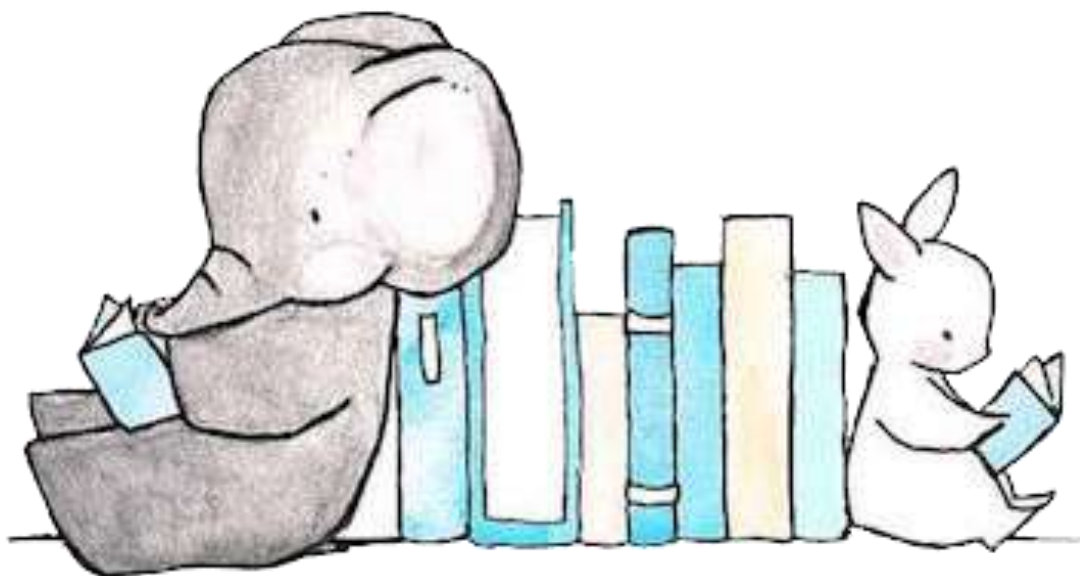
https://www.consumer.org.hk/ws_chi/consumer_alerts/graph/486/yoghurts.html

王宏哲（2018）。《小孩愛吃零食、愛吃「糖」，有時是大人造成的》。天才領袖。取自：

<https://www.leaderkid.com.tw/2018/11/13/%E5%B0%8F%E5%AD%A9%E6%84%9B%E5%90%83%E9%9B%B6%E9%A3%9F%E3%80%81%E6%8>

衛生署、衛生防護中心（2018）。《幼兒喜動校園，二至六歲幼兒營養指引》。取自：

https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guide_tc.pdf



家長心聲

N, K1B 班 林博言、林芯妍

夏日炎炎，大口大口的喝下冰冰凍、甜甜的加工飲品，如汽水、檸檬茶等，確實令人可即時消解暑氣，滿透心涼。但在滿足心理上的舒暢同時，孩子也有機會把許多顆的方糖送進嘴裡。一罐汽水所攝取的糖分含量等於 10.5 顆方糖？飲一杯台式茶飲如同攝入 14 粒方糖？孩子當然不會直接吃下方糖，但是卻能咕嚕咕嚕地把這些飲料喝下肚，間接攝取大量糖分，的確令人震驚。

因工作緣故，我當然明白長期攝取過量糖分對孩子健康的影響，造成各種疾病及影響情緒控制能力，進食這些「甜頭」，也會直接影響孩子正餐的食欲，進而使部分營養攝取不足，並影響發育與生長，此外，也可能增加蛀牙的風險。





自己作為家長，日常也盡量減少孩子們進食高糖分零食，當然，要做到「零」零食，在育兒過程的實際情況下，真的十分困難。例如平日會以新鮮生果或相對較低糖分的生果乾代替糖果，時間可以的話，會自己弄麵包，糖分多少可以自己調節。近日，我家更以自製「夏日特飲」作為好行為的獎勵，譬如香蕉奶、木瓜奶、甘筍蘋果雪梨汁、士多啤梨汁等等，非常受我的兒女歡迎，雖然生果的糖分含量不少，但總比一些加工食品少糖、更天然及健康吧！大家不訪試試。



家長心聲

K1A 班 關焯穎

「媽媽不如比我食粒糖𢇏？」

「媽媽我想食杯雪糕呀！」

「媽媽，我想買呢包朱古力得唔得呀？」

相信以上的要求每位家長都一定聽過，因為每一個小朋友都會喜歡吃糖果、朱古力、雪糕等等，甚至乎大人有時亦會很難抗拒這些【美食】，不過相信家長們都心知這些甜食其實是不健康的，亦不建議多吃，因為過度攝取糖，除了會影響小朋友日常吃正餐的份量外，對兒童最大的健康危害就是蛀牙與肥胖。尤其是那些食物一般都添加了非常多的人造色素、香精等添加化學物，這些添加物會令小朋友容易情緒失控及專注力減低。





幸好我本身不是一個愛吃零食的人，因此在焯穎三歲前我亦不會特別購買什麼嬰幼兒零食、嬰幼兒果汁給她，平日只會買一些新鮮水果、乾果等給她當小茶點，因此她三歲前亦不習慣吃零食，更加不懂去“扭”要吃零食。

但隨著小朋友開始長大，接觸到的食物與事物越來越多，而且在朋輩的影響下，她慢慢地開始要求吃零食、買零食，而我亦心知愛吃零食是孩子的天性、是她的成長必經之路。為了不想太嚴格禁止孩子吃這些食物而剝奪了她的小小快樂，所以在這方面我唯一可以做的，除了適當地限制她吃零食的份量外，就是盡可能找一些糖份低、少人造色素、少添加化學物等等比較健康的零食去滿足她的要求，如 100%的純果汁糖、乳酪糖、天然乾果、果仁等等，有時甚至在放假外出遊玩時，都會預先準備一些新鮮的水果來作為小吃，健康又好味。





當然，朋輩之間或長輩很多時都會贈送大大小小、各式各樣的零食，但大多數我都會要求她等待到放假時與我和爸爸一起分享，因為這樣做除了可以滿足她去嘗試新的食物外，亦要她學習等待及與人分享食物。幸好她也習慣了這種模式，所以很少會不說道理地去“扭”計，這實在令我感恩！



家長心聲

K2B 班 林珀渝

小朋友味蕾天性喜愛甜味，在日常生活中，例如：糖果，蛋糕，杯裝/盒裝飲品…當中都含有許多人工添加的糖份，糖份攝入太多不但增加蛀牙和肥胖的機會，也直接影響身體吸收營養，如：糖份會改變蛋白質結構而影響其吸收；擾亂體內礦物質的平衡，導致鉻，銅等缺乏；干擾鈣和鎂的吸收；減少生長激素的分泌；增加 delta，alpha，theta 腦波（減低清晰思考能力）；增加細菌在大腸發酵反應；壓制免疫系統，減低對細菌的抵抗力等。

其實小朋友在日常飲食中進食的碳水化合物及水果，已能攝取足夠的糖份，家長若為了遷就子女的口味，從小讓孩子接觸游離糖（即額外添加在食物中的糖份），容易養成嗜甜的壞習慣，要糾正就難了，甚至是削減時出現情緒波動等症狀，以甜食作獎勵，一不小心或會帶來反效果。





其實小朋友的喜好可隨習慣改變，家長只要有耐性慢慢培養，例如給予飲料時，不斷重複只給清水，經過一段時間，孩子其實都接受清水，要孩子生活上完全離開糖果等甜食固然有一定難度，建議家長可將甜食限制進食量，如每日只可食一粒糖等，令小朋友自小接受低糖飲食模式。平常我都不會給珀渝糖果作小食，但他總有辦法找到機會：「媽咪我可唔可以食一粒？」我一天最多只會給他一粒，也不會在晚飯前後，免得他影響消化，或是情緒高漲影響入眠。

如果家中的櫥櫃滿了糖果和零食，當然就會增加孩子食用的機會和頻率，因此，最好的避免方式就是都盡量不購買，就能避免孩子食用。我們每星期都會到果欄購買大量新鮮水果，水果含有天然的糖份，可以提供營養，也成了他天然的甜點，我們更會用輕便的攪拌機，讓他自己親手做水果奶，由去皮，去核，切水果，到放多少毫升牛奶，現在他已經駕輕就熟，他最愛士多啤梨奶，芒果奶，木瓜奶，有時他更會自創水果奶，我們試過牛油果香蕉奶，最後變了水果泥，大家都喝

（吃）得飽飽的，我和珀渝都非常喜歡這親子活動呢：）





家長心聲

K2A, K3B 班 許芝珩

走在街上，我們不難看到人們喝着珍珠奶茶、果汁、汽水；或是吃着雪糕、冰條；又或是聽到小孩子們對於糖果的請求。這些甜食的愈好吃愈高糖，實在令人又愛又恨！

首先讓我們了解過多的糖容易衍生的問題，除了我們平時的認知，如容易引致蛀牙和肥胖外，原來還有更多。過多的糖，容易做成對甜的倚賴，最後控制食慾，更甚導致厭食…

說到厭食，我最怕了！芝珩本來就比較瘦，不太愛吃東西，而讓她吃多一點甜食後又怕之後她沒胃口吃不好，而且當天定必很晚才能入睡，我想高糖份飲食也不多不少有一定的影響，而糖又在生活中好難避免，所以少糖之餘也要小心選擇用糖。





而在這不同種類的糖中，如蔗糖、葡萄糖、果糖、麥芽糖、人工代糖等，其實有分能減少影響人體的好糖壞糖嗎？



答案似乎是沒有。誠然，天然的糖當然較人工提煉的糖為好，但是一旦過量，當中分別其實不大，「物極必反」，其實也是提醒我們一切要適量；而要減少糖對人體的影響，除了選用較適合人體的糖外，相信還是要靠均衡飲食才做做到。我們可以水果入饌，勤做運動，多喝水，以水果代零食等，盡是些老生常談的方法，分別在於要真的嘗試實行。

而在外用餐多是高鹽高糖高油，但有時總避免不了，那麼我們就在家中盡量少糖，例如用水果（如奇異果）代替糖來醃肉，味道不錯還可以令肉質軟一點呢！而小孩最愛的果汁，其實經過榨汁後水果的營養價值已大幅減少，剩下的多是糖份，早前已有報導說到 6 歲以下兒童不應攝取多於 118ml 的果汁，以免攝取過高糖份，所以倒不如吃新鮮的水果呢！相信從少幫助小孩習慣少糖，習慣清淡，可以讓他們長大後自己會懂得選取健康一點的飲食。





少糖不只是小朋友的事，我們大人也因孩子出生後習慣少吃糖果零食，少甜少糖，希望維持健康的身體可以陪伴她們更長的時間，相信也是每位爸爸媽媽的心願，所以一起努力做個「少糖新一代」吧！



家長心聲

K3A 班 梁鈞

炎炎夏日已經來到，享用著一杯冰涼的飲料的確消暑解渴！市面上的飲料多種多樣，五花八門，我們應該小心選擇。

就說說近期街知巷聞的臺式飲料，鋪頭開得比便利店還便利。早幾年爆出塑化劑事件後，難道大家都不知道那些飲料的成份，大多是糖水和添加劑嗎？但潮流這事兒，大家都總想去趕一趕，先嚐為快。再講講打著健康旗號的



鮮榨果汁，新鮮水果總被人標籤著健康二字，但是，水果在榨汁的過程裡面，纖維被打碎，營養大部分被破壞，剩下的果汁主要是水分、糖分，是真的健康嗎？至於各種碳酸類飲料、乳酸類飲品、運動飲料…這些都不用多說，網上已有大量文章將它們列入高糖飲料！





其實糖分一直都在我們日常的食物裡面，過多的吸收會弄巧反拙，加上近年糖尿病，心臟病等都愈來愈年輕化，所以我們更應配搭得宜，配合低糖飲食，盡量避免跌入高糖陷阱。





N/K1B

童言童語



上音樂課時：

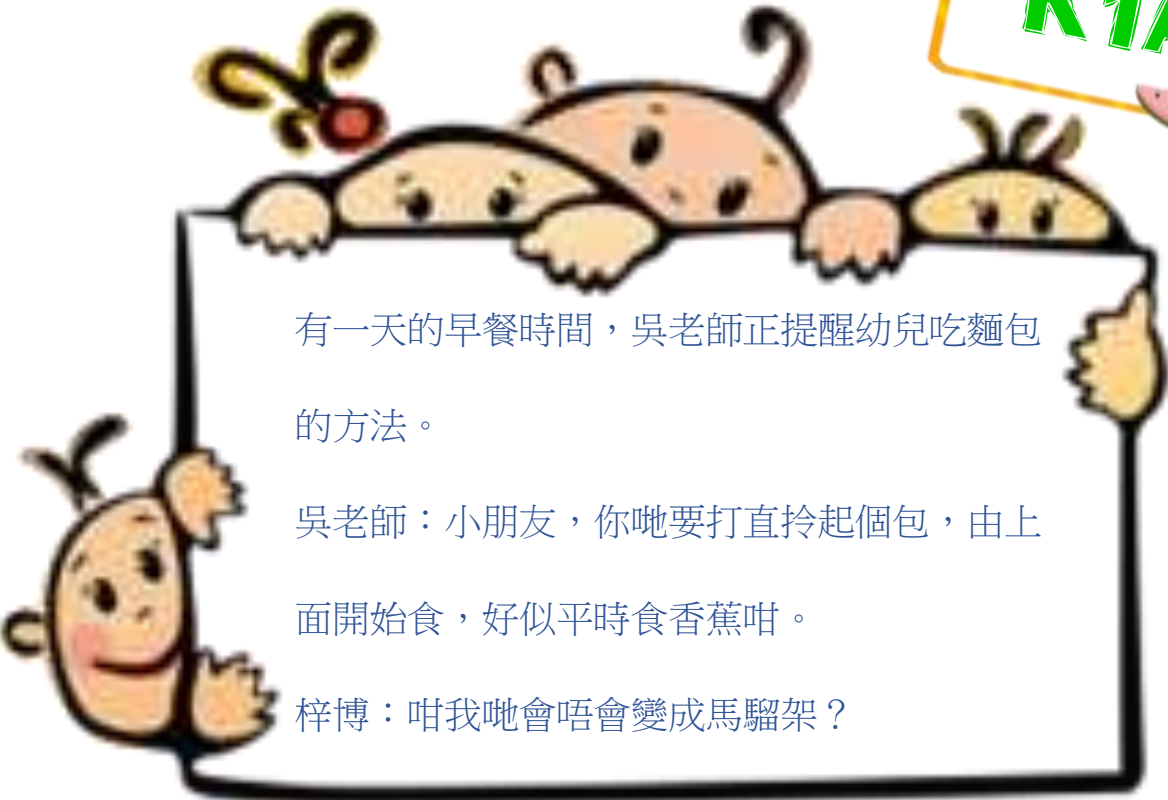
老師：「今個星期日係父親節，你哋平時有冇錫下 daddy 嫁？」

紫惠：「唔可以錫 daddy 嫁，會有 BB 嫁！」

老師笑著說：「錫 daddy 唔會有 BB 嫁，要結果婚先會生 BB！」



K1A



有一天的早餐時間，吳老師正提醒幼兒吃麵包的方法。

吳老師：小朋友，你哋要打直拎起個包，由上面開始食，好似平時食香蕉咁。

梓博：咁我哋會唔會變成馬騮架？

K2B

童言童語

一天，當老師與小朋友一起上主題課時，正在觀察香港現在和以前的景物有甚麼分別。

當老師提問現在會常看見甚麼，籽予回答說：「高樓大廈！」

老師接著問：「以前呢？」

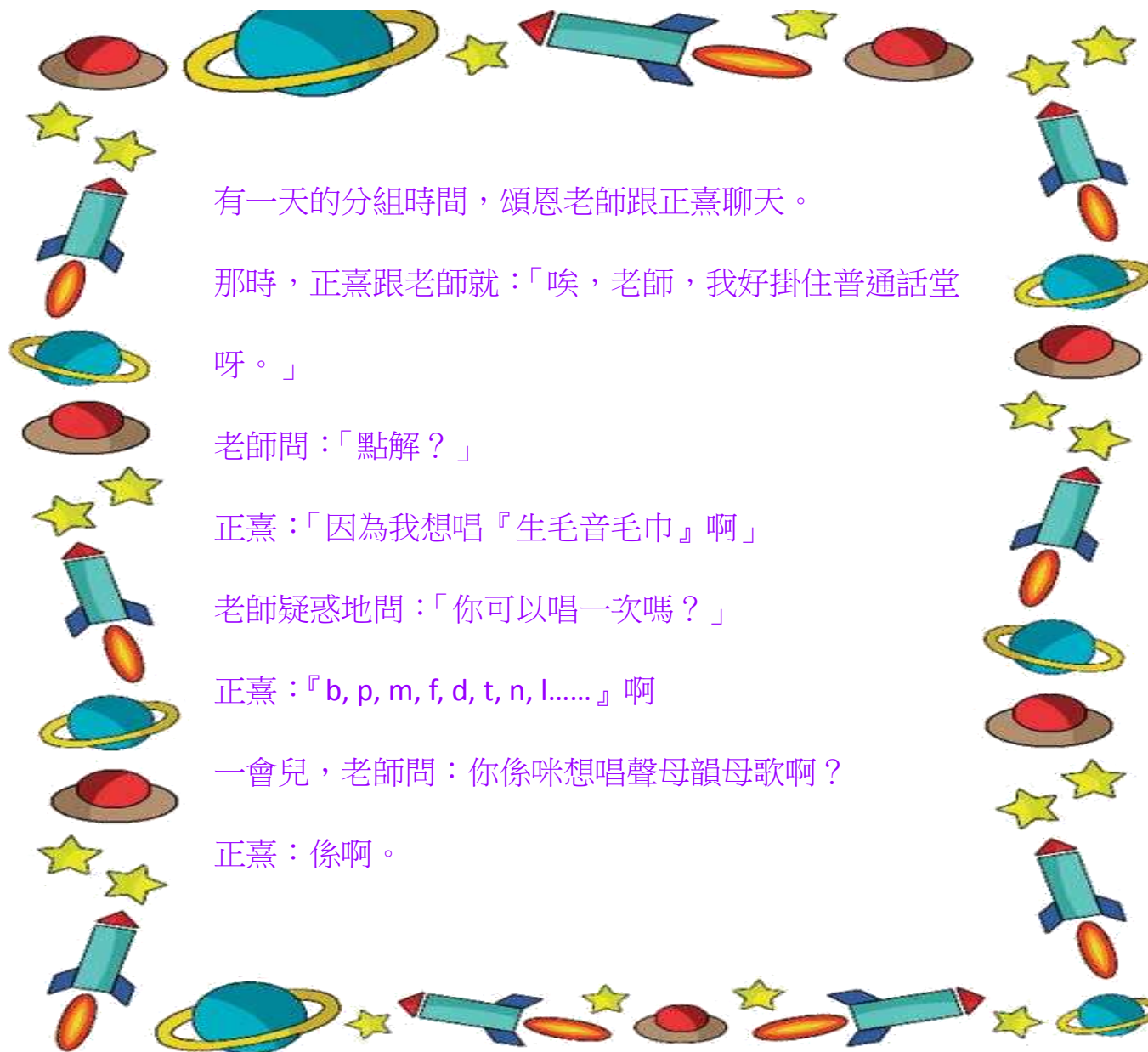
繁瑜回答說：「矮樓大廈！」

大家聽完都笑著一起說：「矮樓大廈！」





童言童語



有一天的分組時間，頌恩老師跟正熹聊天。

那時，正熹跟老師就：「唉，老師，我好掛住普通話堂呀。」

老師問：「點解？」

正熹：「因為我想唱『生毛音毛巾』啊」

老師疑惑地問：「你可以唱一次嗎？」

正熹：『b, p, m, f, d, t, n, l.....』啊

一會兒，老師問：你係咪想唱聲母韻母歌啊？

正熹：係啊。



K3A

童言童語



一次，在茶點時段，老師與幼兒唸讀餐單。老師

說：「今天的茶點是黃芽白瘦肉絲上海麵。」

安芯問：「和牛喎！我係咪要去戒牛位啊？」

森宇聽到後便說：「我都想食和牛啊！」

原來，安芯把黃芽聽錯了，誤會是和牛。

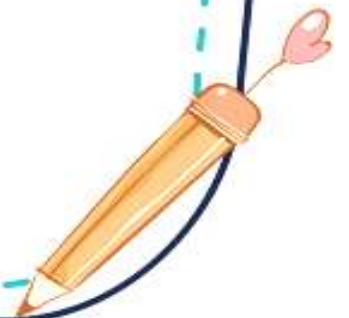
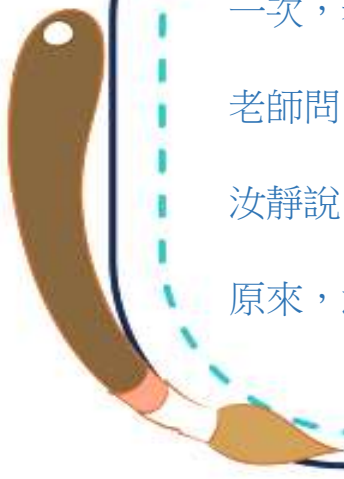


一次，老師與幼兒上專題研習，老師與幼兒討論電從哪裏來。

老師問：「電從哪裡來？要燃燒什麼？」

汝靜說：「麻油！」

原來，汝靜記錯了。她原本想說石油。



N/K1B 班

各班活動花絮



我哋上天台睇老師種植嘅秋葵！



我哋去海灘玩沙同釣魚！



我哋將娃娃角變成海灘！

你想唔想一齊玩啊？



話你知啊，多做運動、飲多啲水會

有健康身體！



我哋砌緊燒烤爐預防 BBQ！



蛇：「亞當、夏娃，你哋去食分辨善惡樹嘅果子啦！」

K1A 班

各班活動花絮



醫生：你病左呀！等我開啲藥俾你！



我哋要好大力搥開紫菜個袋！



我哋將啲蛋沙律放落梳打餅上面！



戴咗帽之後開心返囉！



大灰狼：小紅帽，我係婆婆呀！

你快啲過黎啦！

K2B 班

各班活動花絮



等我哋幫植物淋水，令佢快高長大！



我哋整緊手卷，等我哋用匙羹將飯鋪平先。



呢個係我哋送俾爸爸嘅獎杯！



爸爸，父親節快樂！



哈哈！我哋宜家比賽爬龍舟。



我哋用廁紙筒砌咗劍！



我哋用廁紙筒砌咗劍！



我哋一齊刮西瓜肉，準備
一陣整西瓜汁！

K2A/K3B 班 各班活動花絮



We are hairdresser!



可以做發電的實驗！



估下我地係邊個？



我地係小袋鼠！



電真奇妙！



龍眼好好味！

K3A 班

各班活動花絮



水果沙律大功告成！



好黑啊!我地都唔知用緊咩顏色。



我地合作整咗一件小電器！



我地成功令到燈泡著咗啊！



無電又有冷氣，真係好熱啊！



等我加啲沙律醬先！

活動回顧 5、6月份生日會



活動回顧 5、6月份生日會



活動回顧

親子日營~ 戶外大步走



活動回顧

親子日營~ 戶外大步走



活動回顧

K1 出外活動 參觀俊賢坊公園



活動回顧

K1 出外活動 參觀俊賢坊公園



活動回顧

K1 出外活動 乘搭交通工具



活動回顧

K1 出外活動 乘搭交通工具



活動回顧

K2 級活動 參觀陽光笑容 小樂園



活動回顧

K2 級活動 參觀元朗警署



活動回顧

K2 級活動
參觀元朗朗屏邨東莞
學校幼稚園招待日
小樂園



活動回顧

K2 級活動

參觀博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校



活動回顧

K2 級活動

參觀博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校



活動回顧

K2 級活動
「屯門市鎮公園」寫生活動
小樂園



活動回顧

K2 級活動 「屯門市鎮公園」寫生活動 小樂園



活動回顧

K3 級活動

參觀基督教宣道會
徐澤林紀念小學——小學體驗日



活動回顧

K3 級活動 機靈先生



活動回顧

K3 級活動 機靈先生



活動回顧

K3 級活動 小一模擬



活動回顧

K3 級活動 小一模擬



活動回顧 校長 Cafe





神會聆聽

比利遇到一個自己覺得很嚴重的問題。他走去告訴媽媽。可是，媽媽說：「比利，我現在要去參加一個聚會，遲些吧！」比利問爸爸是否有時間和他談談，爸爸剛好忙於修理汽車，說：「可以等到午飯後嗎？」比利感到很失望。他需要一個現在可以聆聽他講話的人。你曾否遇過這情況呢？



你知道嗎？聖經告訴我們神會聆聽：我們禱告時，「主的耳聽」。祂永遠不會太忙，也不會覺得有些問題不重要。聖經不會說謊。你可以倚靠神 --- 神會聽你的禱告！

彼得前書 3:12

「因為主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。惟有行惡的人，主向他們變臉。」



我的禱告！

感謝神你可以在任何時間、任何地點和祂談任何事情，祂會聆聽。

節錄自《寶貝時刻》香港萬國兒童佈道團



編輯小組：雷美儀校長、吳賽君老師、羅琬詠老師、李頌恩老師、譚嘉儀老師、謝思慧老師