

# 台北市南港東新國小午餐通訊（107年1.2月）

午餐常識分享（快樂新年健康吃）

營養師劉庭好

過完元旦假期，再沒多久寒假就將到來。寒假中有我們中國人最重要的節日「農曆新年」。在這歡樂團圓的日子裏不免要吃喝玩樂一番，尤其各式各樣的零食最令人期待。可是零食常常潛藏許多影響健康的成份，以下營養師就揭開五種過年常吃的零食的真面目，小朋友可得仔細瞧清楚喔！

一、糖果：過年吃糖果讓新的一年甜甜蜜蜜。不過糖果含有大量的糖，是蛀牙蟲的最愛，記得吃完糖果要立即刷牙，才能避免蛀牙。此外，多吃糖果容易令人發胖，不僅是因糖果含有糖的關係，很多糖果也含有超乎想像多的油脂。如巧克力可以含有約40%的油脂、牛軋糖也可能含有近約20%的油脂，所以不想讓體重過重的聰明小朋友都知道，糖果可不能多吃。

二、糕點：吃年糕希望我們新的一年成績分數會很高。不過要盡量吃蒸的年糕，不要吃裹粉油炸的年糕，以免吃太多油脂及熱量，不長高反長肥肉。另外記得喔！年糕一定要慢慢吃，小心別噎著了！



三、堅果：葵花子和花生可以榨出葵花油和花生油，可見它們含油量多多，因此堅果類被歸為油脂類。堅果家族還包括黑瓜子、白瓜子、腰果、開心果、杏仁果和核桃等，都是新年所謂的零嘴，提醒小朋友不要吃太多，不要幫身體補充太多脂肪喔。

四、魷魚絲：魷魚絲本身加入許多調味料，所以吃起來口感好極了。還有魷魚絲往往為了美化外觀和去除腥味，可能以過氧化氫漂白，吃入胃內不但不好消化又有傷健康。因此不論選購或吃魷魚絲都記得要提高警覺。

五、洋芋片：大家都知道洋芋片含油量高，可以打火機將它點燃。營養師常開玩笑，下次露營若忘了帶火種，或許可以洋芋片代替火種。除了油脂，洋芋片還要小心鹽含量也很高，可能影響腎臟和血壓的健康。

會不會有小朋友覺得很煩惱？好像零食都不好都不能吃。不是的，營養師沒有說不可吃零食，只是提醒小朋友，買零食要注意營養標示，而且零食不要吃太多以免危害健康。另外再提醒小朋友，過年吃大魚大肉，也請記得多吃蔬菜和水果喔！讓我們一起過一個快樂的健康年。

# 新年快樂吉祥如意