

# 港童愛珍珠奶茶 如吞15匙糖

**享**受口福要付出代價。有調查發現，不足1成小孩是每天運動，但77%每天都吃小食或零食，當中小孩最熱愛的珍珠奶茶，飲1杯便等於吃了15茶匙糖，超越他們每日所需5成；有專家建議以水果、麵包取代，免變肥仔肥妹。

■本報記者 蔡瑤

## 12歲兒童 77%愛小食

幼兒教育及服務聯會早前訪問逾千名12歲以下兒童，發現他們飲食習慣偏向低纖、低鐵，但高糖、高脂。

雖然衛生署建議每天吃2份水果及3份蔬菜，但有3成兒童每日吃不足1個水果及1碗蔬菜；與此同時，雖然牛肉是鐵質主要來源，但6成小孩沒每周食牛肉。

相反，77%小孩每日最少吃1次小食或零食，但只有26%小孩選小食時會考慮其營養價值；還有分別有約25%小孩，每日飲汽水、盒裝飲品或果汁及每周吃2次或以上雪糕。調查又發現小孩最愛的

小吃，依次為珍珠奶茶、水果、雪糕、薯條或薯片、腸仔或雞翼或雞腩。

註冊營養師陳國賓指出，標準珍珠奶茶每杯有500毫升，含15茶匙糖，遠多於小孩每天所需的10茶匙；他建議他們改飲細杯裝及選擇少甜。

至於雪糕、薯條、雞腩等分屬多糖或多脂，陳提醒：「如果正餐已有足夠糖和肉，額外再吃這些小食，加上沒足夠運動，熱量便會積聚。」

## 宜水果麵包取代 每日運動

至於水果，由於含果糖而非精煉糖，一般兒童不必擔心超標，反是吃得不够：「小孩愛吃，卻吃得不够，可能因沒機會吃，家長應為他們準備水果。」但他提醒勿以果汁取代水果：「2、3份水果才可榨出1杯果汁，糖份高，但纖維和水份都不及直接吃水果。」

他提醒家長，可在午飯及晚飯間讓小孩吃小食，並選擇五穀包及水果，零食則只宜間中吃1次；又要鼓勵孩子參與球類等集體運動，培養興趣，令他們可持之以恆，每天最少運動30分鐘。



不少小孩愛吃煎炸食物和甜點，專家建議他們改吃水果和五穀食物。(幼聯提供)

## 兒童最愛小食

排名	食品	營養(分量)	佔每日所需
1	珍珠奶茶	15茶匙糖(500毫升)	150%
2	水果*	—	—
3	雪糕	7茶匙糖(1杯)	70%
4	薯條	4茶匙油(大裝)	30%
4	薯片	2茶匙油(細包)	15%
5	腸仔、雞翼、雞腩	2至3茶匙油(1件)	15至23%

\*非精煉糖而是果糖，除糖尿病患者外，一般兒童毋須擔心過量吸取  
受訪人數：1,060名12歲以下兒童 資料來源：幼聯、註冊營養師陳國賓