



致肥 兒童至愛食物 珍珠奶茶居冠

【本報訊】兒童肥胖問題令人關注。香港幼兒教育及服務聯會調查發現，糖分極高的珍珠奶茶，竟「爆冷」成為最受港童歡迎的食品，雪糕、薯條等垃圾食物亦打入五甲之內，令人擔心學童長期吃高糖多鹽食物，容易致肥。家長應正視子女的飲食習慣，及早預防肥胖問題。

幼聯上月訪問一千零六十名十二歲以下兒童，了解他們的飲食及生活習慣。結果發現，受訪兒童的飲食習慣為「三低一高」，即低果、低纖、低鐵及高糖。其中約三成人未能每天吃一個水果及一碗蔬菜，纖維攝取量明顯不足；另只有四成人每周吃牛肉吸收鐵質。

八成每天至少吃一次零食

另近八成學童每天至少吃一次零食，另有兩成七人每周吃雪糕或甜品達兩次或以上。逾六成受訪兒童表示，選擇小食時主要以價錢及味道為考慮因素，其次才是食物的營養價值。

近四成八兒童選擇珍珠奶茶為最喜愛的小食，高踞最受歡迎食品榜首，之後為水果、雪糕、薯條或薯片，以及腸仔雞翼。綜合調查發現，兒童餐單以高糖多鹽為主，但只有兩成六人每日做運動，消耗體內囤積脂肪。另有近四成兒童平均每月請病假一日或以上，反映兒童營養攝取不均衡及少做運動，患病風險大大增加。



◆幼聯鼓勵家長關注子女飲食問題，有小小營養師向家長介紹營養。