

健康的飲食習慣 5D 楊焯琳

健康的飲食習慣對青少年的成長十分重要。我們應該如何在日常生活養成健康的飲食習慣呢？

首先，不能夠偏食。我們要根據食物金字塔的建議來進食。吃最少的當然是油、鹽、糖類，奶品類就要吃適量，吃多些水果類，那吃最多的就當然是穀物類啊！

接着，我們要建立均衡飲食的習慣。我們要根據「每餐 321」的份量，「每餐 321」就是三份五穀類，兩份蔬菜類和一份肉類。另外，再配合「一高三低」的標準——高纖維、低鹽、低脂和低糖。所以我們應該多吃蔬菜少吃肉。

除此之外，我們還要注意烹調方法。烹調方法有很多種，甚至是無數種。我們常見的有蒸煮炒炸等等。那麼在日常生活中，那些烹調方法能幫助我們養成健康的飲食習慣呢？那就當然是多蒸煮，少炒炸呀！

總括而言，如果你要健康成長就要健康飲食和配合適量的運動，能有助我們身體健康；此外，作息定時，和家人和諧相處，就能令我們心靈健康。只要我們配合得好，我們就可以有一個健康的成長。