

健康的飲食習慣

5E 吳嘉豪

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中養成健康的飲食習慣呢？

首先，不能夠偏食。我們可以參考「健康飲食金字塔」的建議，穀物類吃最多，例如麪包；蔬菜及水果類吃多些；奶品類、肉、魚、蛋及豆類要吃適量，例如牛肉、芝士；吃最少的是油、鹽、糖類。

接着，我們要建立均衡飲食的習慣。我們可以實行「每餐三二一」的份量，就是把飯盒分成六份：三份為五穀類食物、兩份為蔬菜類食物、一份為肉類食物。我們便要配合「一高三低」的原則，就是高纖維、低鹽、低脂、低糖。

除此之外，我們還要注意烹調方法。我們應該要多用蒸煮的烹調方式，少用煎炸烹調。

總括而言，健康的飲食習慣對青少年的成長很重要。每天吃兩份水果，再配合適量的運動，作息定時，改掉所有影響健康的壞習慣，就可以活出健康的人生！