



均衡飲食

5B 黃曉悅

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？

在健康飲食金字塔裏，我們應該吃最少油、鹽及糖類，吃適量的是奶品類，吃多些的是蔬菜類，而吃最多是穀物類。故在每一餐的食物中，我們要吃最少的是肉，吃適量的是蔬菜，吃最多是穀物類。

健康的飲食就是不要偏食。在日常生活裏，我們應該盡量嘗試多一點不同的食物。

而要健康成長，除了注意飲食，還要配合「1 高 3 低」，要低糖、低鹽、低鈉。應該要多吃高纖維的食物，多吃蔬菜和水果，少吃零食。

我們在烹調方面，也要放適量的調味料，多放蔬菜和瓜類，少放糖和鹽。而煎、炒、蒸煮和炸中的烹調，以蒸煮是最健康的，我們應該多吃。

除了飲食方面，要健康成長，還要配合適量的運動和作息定時。如果我們和家人和諧相處，我們的身心靈就會更加健康了。