

所谓健康早餐，并非指香肠加双蛋，亦不是白粥加炒面，应是牛奶加麦皮、麦包或粟米片。牛奶含丰富的钙质和优质的蛋白质，有助孩子快高长大。至于全麦的麦皮面包等食物，能供给大脑及肌肉能量；当中所含的维他命B，可促使能量更有效地释放出来，让子女们每一天都能健康活泼地成长。