

## 營養師推介 五種學童醒腦食品

全港學校正式全面復課，學童能夠回校上課固然是好事，但如果他們精神不足，便會影響上課的專注度和學習能力。澳洲註冊營養師及香港營養師協會編輯梁曦允，推介五種有助學童提神醒腦的食物元素，如維他命B雜、奧米加三脂肪酸及膽鹼等。學童只要每日攝取足夠分量，加上充足睡眠和均衡飲食，開學就能「醒神」又醒目。

