

## Traditional Chinese

### 準備一份「勁度十足」的午餐 PACK A POWER LUNCH

悠長的暑假已經結束，學生也重新收拾心情，回校上課了。對家長們來說，又要開始為孩子的午餐張羅，怎樣準備一份又易做又有營養的午餐呢？

研究顯示能夠享用有營養午餐的小朋友，在下午上課時學習情況較為理想。如果小朋友可選擇適合份量和類型的食物，他們可得到足夠的營養，幫助他們茁壯成長。「加拿大食物指南」就兒童每日所需的飲食作出建議並提供了多種食物以供參考。你可從以下四大類食物中挑選合適的食物，包括：1) 穀類 2) 蔬菜及生果 3) 奶類或奶類替代品 4) 肉類或肉類替代品。由於學前兒童和學童的食量口比較少，他們每次吃的份量不多，但次數較頻密；因此，可將每日需要的食物分為小份，在不同時間給予孩子。



#### 如何做午餐 (A bunch of lunch ideas)

做一份好的午餐由購買食物開始。你可以先準備好一張購物清單，但緊記清單內要有以上所提到的四大類食物。在購物時讓孩子有機會選擇食物，並且回家後讓他們自己動手準備午餐，這更能提高他們的興致。

穀類	蔬菜及生果	奶類或奶類替代品	肉類或肉類替代品
多選擇全穀類及增強營養價值的產品	多選擇深綠色的蔬菜和橙色的蔬果	多選擇低脂的奶類產品	多選擇瘦肉、家禽和魚、豌豆和豆
<ul style="list-style-type: none"> <li>麵包(芝士包、裸麥包、洋蔥包、提子包、全麥包)或卷</li> <li>墨西哥的玉米麵餅(tortillas)</li> <li>飯</li> <li>麥片粥(熱或凍)</li> <li>麵食或粉</li> <li>餅乾</li> <li>鬆餅 (muffins)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮水果 (蘋果、香蕉、車厘子、提子、奇異果、甜瓜、橙、梨、李子)</li> <li>未煮過的蔬菜(紅蘿蔔、青瓜、西蘭花、西芹菜)</li> <li>原汁的罐頭水果(雜果、桃、梨、鳳梨)</li> <li>蘋果蓉</li> <li>水果沙律</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>百份一或百份二的脫脂奶</li> <li>低脂芝士(如茅屋芝士(cottage)或義大利 Mozzarella 芝士)</li> <li>乳酪</li> <li>用牛奶做的布丁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>火腿、羊肉、豬肉、燒牛肉</li> <li>雞、火雞</li> <li>三文魚、吞拿魚</li> <li>焗蛋</li> <li>豆腐(煮熟或預先包裝好的)</li> <li>煮熟的豆</li> <li>果仁(杏仁、花生、薄殼山核桃、核桃)</li> <li>種子(南瓜、芝麻、向日葵)</li> <li>果仁醬(杏仁醬、花生醬)</li> </ul>

最大的挑戰是為孩子提供不同的食物,令他們感到新鮮而不會沉悶。如可用保潔壺或一個可以保持冷凍的飯盒會讓你更多食物選擇帶回學校。小朋友總愛有所選擇,如他們有機會參與設計飯盒,他們會更喜歡裏面的食物。你可用不同的穀類食品,如全麥、米、墨西哥的玉米麵餅 (tortilla)、三文治、粉麵等。水果的選擇也有很多,如合時令的水果或預先包裝好的杯裝水果。在給予孩子飲料時,可考慮牛奶、清水或百份百果汁,這比用糖、水和人造調味做成的雜果汁、雜果賓治等更佳。你亦可用剩餘的食物做義大利薄餅、粉麵或湯等。

---

#### 健康午餐建議: (Healthy lunch idea)

- 用一茶匙的軟芝士塗在墨西哥的玉米麵餅 (tortilla)上。
- 上面放一些肉,如火腿、火雞或牛肉,再加上一些蔬菜如紅蘿蔔絲或生菜絲。
- 視乎喜好,可加一些芥末。將它卷起便可享用。



---

如欲參考「加拿大食物指南」,可瀏覽以下網頁: [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)