

## 備餐計劃實用小貼士

- 在有空做菜時，份量可以比需要量多一倍，多餘的部分冷藏起來供下一餐食用。
- 在食品櫃裡儲存一些常用的用料，比如，用番茄製成的醬料，湯料、意大利麵、大米、粗麥粉、烘豆以及罐頭食品，如金槍魚、三文魚、番茄、玉米、大豆、鷹嘴豆等。
- 在冰箱和冰櫃裡儲存一些奶酪、蛋、冷凍蔬菜、什錦炒菜等。

## 點心

點心對孩子的營養來說跟正餐一樣重要。幼兒最好一天吃三餐，再加上兩次點心。正餐的食物大多數都可以作為點心。最適合作為點心的普通食物包括麵包和穀類食物、水果、奶類飲料等。點心不必太多，只要有營養就好。

您無妨試試以下幾種點心：

- 一兩片餅乾加上奶酪
- 一個新鮮水果
- 一小碗罐頭水果或燉熟的水果
- 一小杯水果思暮雪
- 一小杯酸奶
- 幾根蔬菜條（幼兒吃的蔬菜要蒸軟）



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



## 繁忙的家長 如何準備食物

Food ideas for busy parents

更多的餐點建議請見：

Dietitians Association of Australia  
[www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)



Australian Government  
Department of Health and Ageing

學步兒童和學齡前兒童可以和家裡其他人吃一樣的食物。即使時間有限，您也可以迅速簡便地準備好健康的飯菜或點心。三餐的食物一定要品種多樣，每次用餐或吃點心時還應該有水可喝。



## 家庭早餐

早餐是重要的一餐，應該養成每天吃早餐的習慣。健康的早餐可有以下選擇：

- 全麥穀類食物配上牛奶和水果
- 粥和水果，加上一杯牛奶
- 酸奶和水果，或一杯水果思暮雪
- 吐司或一片烤麵包加上奶酪，配上幾片水果
- 烘豆和奶酪吐司
- 烤水果麵包加上一杯牛奶

## 家庭午餐

三明治、卷餅和麵包卷都可迅速簡便地準備好。每次可以選擇不同的麵包和餡料，以免吃膩了。

- 三明治最好選用高纖維的白麵包、全麥麵包或雜糧麵包；或在一塊三明治裡使用兩種不同的麵包。
- 可以選用普通麵包卷或意大利香草橄欖油麵包卷，或者用皮塔麵包或一片扁麵包來做卷餅。
- 在三明治或卷餅中加入各種不同的餡料就不會讓孩子吃膩——可用蛋、金槍魚、罐裝三文魚、冷盤肉、雞肉、奶酪等。加上一些色拉，如生菜、番茄、黃瓜、苜蓿芽、胡蘿蔔絲、甜菜、蘑菇片等。
- 可以將夾有烘豆和奶酪之類的三明治和卷餅烤一烤。
- 在冬天，午餐可以加一些熱湯——可以是意大利濃菜湯之類的濃湯加上鬆脆的麵包卷。



## 家庭晚餐

列出一份製作迅速簡便的晚餐食譜清單。為了方便起見，可以在食品櫃和冰箱裡儲存一些只要幾分鐘就能做好上桌的飯菜。您可以試試：

- 什錦蔬菜炒福建麵
- 什錦蔬菜蛋炒飯
- 意大利麵加入番茄製成的醬料、金槍魚、什錦蔬菜等
- 外賣的烤雞配上家裡自製的色拉和麵包卷
- 家裡自製的意大利薄餅——皮塔麵包、番茄醬、火腿、蘑菇、菠蘿、奶酪等
- 墨西哥卷餅配上豆、生菜、番茄、奶酪、牛油果、牛肉或雞肉
- 蔬菜肉湯或者蔬菜大豆湯（罐裝的或家裡自製的）配上鬆脆的小圓麵包
- 烤過的烘豆和奶酪三明治
- 煎蛋吐司配上烤番茄和蘑菇

「三餐的食物一定要品種多樣……」