

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

嬰幼兒的健康飲食與體育活動

兒童食物烹飪手冊



COOKING FOR CHILDREN
繁體中文 (Traditional Chinese)



Australian Government
Department of Health and Ageing

部長序言

我非常高興地推薦《托兒機構中的健康飲食和體育活動指南》(*Healthy Eating and Physical Activity Guidelines for Early Childhood Settings*)。編寫這套材料，是澳大利亞政府的「幼兒計劃及肥胖應對計劃」(*Plan for Early Childhood and Plan for Tackling Obesity*)的一項重要內容。

童年可以說是人生中最重要時期。兒童應該從出生起就培養健康的習慣，為終生的健康和幸福打下基礎。有營養的食品和經常的體育活動，有助於兒童的正常發育與成長，降低今後患上生活方式相關慢性疾病的危險。

隨著更多的兒童入托，托兒機構可以在幫助選擇有益於兒童健康的營養和體育活動方面發揮重要作用。這套材料提供了實用的資訊和建議，有助於托兒機構負責人、護育人員和家長發揮上述作用。

編寫這套材料時，儘量使其適用於各種類型的托兒機構，包括幼兒園、家庭日間托兒所和學前班。其內容以經過證實的資料為依據，符合現有的兒童早期發展理念。

這套材料，與其他一系列項目——例如，所有四歲兒童在入學前的「兒童健康檢查」——以及諸如《為生活作準備——健康兒童的習慣指南》(*the Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*)等資料是相輔相成的。

所有這些措施，都有助於保證澳大利亞所有兒童在一生中都有一個良好的開端，在今後能夠抓住人生的每一個機會。



衛生及老齡部部長

尼古拉•羅克森 (Nicola Roxon) 閣下

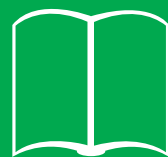
ISBN: 1-74186-913-7 出版物許可編號: 10149

版權所有©澳大利亞聯邦 2009年

本著作受版權保護。除了《1968年版權法》允許的用途之外，未經聯邦政府事先書面允許，其任何部份均不得以任何手段予以複製。有關複製和版權的任何要求及諮詢，請與下列部門聯絡：

Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600，也可以在下列網站發帖：www.ag.gov.au/cca

兒童食物烹飪手冊



目錄

部長序言	i
引言	2
第一部份：健康的飲食	
母乳餵養	5
嬰兒配方奶	8
引進固體食物	10
家常食物	15
規劃膳食	23
菜單樣本	32
食物安全：過敏、噎食、食物處理	36
第二部分：食譜	
食譜簡介	49
炒菜	52
米飯	56
意大利麵	60
砂鍋菜和咖喱	64
小餡餅和菜肉餡煎蛋餅	68
第二道菜和點心	72
第三部分：補充讀物	
補充資料	79
如何索取 Get Up & Grow 資料	81
鳴謝	83

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 為嬰幼兒教育及護育機構提供了以事實為依據的非商業化一般資料，以幫助從剛出生至五歲的兒童養成健康的習慣。至於健康狀況或營養狀況比較特殊的兒童，則可能需要專業的醫療建議。

請讀者注意，這些資料可能包含目前已經辭世的澳大利亞原住民及托雷斯海峽島民的圖像。

本資料已經根據 *Infant Feeding Guidelines* (2012) 和 *Australian Dietary Guidelines* (2013) 進行了更新。

引言

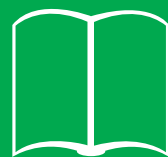
Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 的一系列指南和相關資料，是由兒童保健及嬰幼兒領域的專業人員與澳大利亞衛生及老齡部密切配合而編寫出來的。在編寫過程中，還徵求了各州和領地政府的意見。

Get Up & Grow 這套資料的編寫目的，是供家長和護育人員應用於各種不同的托兒機構，並支持採取全國一致的方式改善兒童營養、促進兒童體育活動。在採用這套資料中提出的指南以及各項建議時，托兒機構還必須符合各州、領地或聯邦政府各項監管規定中的其他要求。

這些關於健康飲食和體育活動的資料，是以下列三個以兒童為重點的全國衛生主要文件為基礎的：

- *Australian Dietary Guidelines (2013)* 和 *Infant Feeding Guidelines (2012)*。這兩份文件構成了澳大利亞營養政策的基礎。
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*。編寫這套資料，是作為有關嬰幼兒體育活動各項政策和措施的指南（其摘要請見“第二部分：體育活動”的結尾）。

在收集、編寫這套資料的過程中，已經注意到澳大利亞的文化和宗教是豐富多樣的。為了保證在編寫時能夠考慮到各種不同的需



「……鼓勵孩子養成健康的飲食習慣……」

要，我們以調查和專題小組的形式在澳大利亞全國範圍內徵求了護育人員、相關專業人員以及家長的意見。這些諮詢對象包括了不同的群體：有些來自大城市、郊區和邊遠地區，有些來自多樣化的文化和語言背景，有些來自原住民或托雷斯海峽島民背景，還有些是殘疾兒童的護育人員。

澳大利亞目前正面臨著日益嚴重的兒童超重和肥胖問題。

《兒童食物烹飪手冊》的目的是提供健康飲食指南；書中推薦的各種食物，有助於促進兒童生長發育，鼓勵兒童養成健康的飲食習慣，而這些習慣可以為以後的生活奠定基礎。

澳大利亞是一個多樣化的社會，由許多不同的家庭組成，包括澳大利亞原住民以及來自世界各地的家庭。每個家庭都有不同的偏好和文化，因此《兒童食物烹飪手冊》一書包含了多種多樣的食譜和飲食風格。與孩子的父母和家人討論他們特殊的需求和信仰，這是尊重各種文化和宗教的最好方式，而且可能獲得一些好主意，可以在托兒機構中跟大家分享。



食物是兒童的社會生活和發育過程非常重要的組成部分。

《兒童食物烹飪手冊》的目的是提供豐富多樣的飲食機會，並讓兒童喜歡健康的飲食。

《兒童食物烹飪手冊》的內容包括：

- 當兒童人數為 6、25 和 60 時，所需的原料數量（以這些數據作為指南，很容易根據實際用餐人數對菜譜進行調整）

除了這套資料中的四本書（《主管及協調員手冊》、《保育員手冊》、《家庭手冊》和《兒童食物烹飪手冊》）之外，還有其他各種材料，比如，供托兒機構使用的海報和貼紙、供家長閱讀的傳單，以及簡報活頁資料等。

托兒機構為孩子提供的食物，對於保證孩子獲得健康成長髮育所需的營養有很重要的作用，並幫助孩子為終生的健康飲食奠定基礎。本書中所包含的資料可以作為協助孩子家人的指南，幫助孩子健康地發育成長！

- 適合不同年齡兒童的食物種類
- 簡單易做的食譜，可以選用各種不同原料（這樣就可使用容易獲得的原料）
- 為食物過敏或不耐受的孩子選擇合適的食譜
- 廚房衛生和準備食物時的一般衛生狀況

母乳餵養



健康飲食指南

大約六個月以下的嬰兒，建議祇用母乳餵養，托兒機構應該積極給予支持。在此之後，建議繼續母乳餵養，至少到嬰兒十二個月大為止。如果母親和嬰兒都願意，母乳餵養的時間還可以更長一些。

母乳是年齡較小的嬰兒最理想的食物。嬰兒在大約頭六個月裡祇需要母乳（或者在無法母乳餵養時吃嬰兒配方奶）；母親可持續母乳餵養直到嬰兒十二個月大。如果母親和嬰兒願意，母乳餵養的時間還可以延長。工作場所應該盡可能鼓勵母親採用母乳餵養。在嬰兒開始吃固體食物之前，不需要準備任何食物，不過可能需要管理母乳。

安全管理母乳

嬰兒應該只喝來自自己母親的母乳，應該注意確保母乳保存在最佳狀態以供嬰兒飲用。此外，母乳絕不能接觸到其他食物或飲料。



標記與保存

- 當天從家裡帶來而沒用完的母乳，應該在一天結束時丟棄。
- 在攜帶母乳到托兒機構時，應注意以下幾點：
 - 一盛在已消毒的塑料奶瓶裡，然後放進隔熱的容器；
 - 一標明嬰兒姓名和母乳使用日期。
- 奶瓶應該放在冰箱最下層一個不會潑灑的托盤中。這樣，萬一乳汁從奶瓶流出來，也可以保證不會滴在其他食物上面。

加熱母乳

從冰箱拿出的母乳，可以直接用來餵嬰兒。不過，如果嬰兒喜歡溫的母乳，那麼：

- 可以把奶瓶立在溫水中加熱。
- 在給嬰兒餵母乳之前，一定要檢查溫度。
- 不要用微波爐來加熱。因為用微波爐加熱時，乳汁往往受熱不均勻，可能會引起燙傷；此外，還可能會破壞一些天然營養成分。
- 加熱後吃剩的母乳或者奶瓶中剩下的母乳都必須丟棄，不能留到以後使用或者重新加熱。





母乳管理規範

從冰箱裡取出母乳餵嬰兒時：

- 一定要有兩名護育人員一起核對奶瓶上的姓名，保證與要餵養的嬰兒相符。
- 在嬰兒餵食記錄上簽名。
- 母乳應該裝在母親提供的消毒塑料瓶或杯子裡。有些家庭會選擇用奶瓶來餵奶，其他的則可能選擇用杯子盛著擠好的母乳讓嬰兒喝。嬰兒在七、八個月左右的時候，通常就可以使用杯子了。
- 如果嬰兒喝錯了其他母親的乳汁，或者您認為可能已經出現這種情況，**必須立即通知主管或經理。**

嬰兒配方奶

健康飲食指南

如果嬰兒不用母乳餵養，或祇是部分母乳餵養，或者已經斷奶，那麼應該使用嬰兒配方奶餵養，直到十二個月大為止。

雖然母乳是最好的，但如果不可能母乳餵養，嬰兒配方奶就是唯一安全的母乳代用品。在十二個月大之前，已經斷奶或部分母乳餵養的嬰兒應該以嬰兒配方奶作為主要飲料。嬰兒配方奶應根據製造商的說明調配，並用乾淨的奶瓶或者杯子給嬰兒餵食。

托兒機構安全管理奶瓶和嬰兒配方奶

家長每天都應該提供已經消毒的奶瓶、奶嘴以及預先量好的配方奶粉。這些都應該清楚標明餵食日期、嬰兒姓名以及應加入的水量。調配配方奶的水，可以將一壺清水燒開並煮沸三十秒（或者用自動電水壺燒水，直到開關自動跳開）。開水應該在冷卻以後再使用。嬰兒配方奶調配的時間，應盡可能靠近餵食時間。最安全的方法是每次餵養的配方奶都單獨調配，不要成批調配。

為了安全起見，父母不要提供預先調配好的嬰兒配方奶，以免有害細菌在預先調配好的配方奶裡生長而導致疾病（儘管這種風險並不高。）



托兒機構或許希望家長在帶來的奶瓶裡預先裝好適當數量的冷開水，這樣，護育人員在給每個嬰兒餵食之前就不必燒水並等水冷卻。

調配配方奶的時候，應注意以下事項：

- 熱水器裡的水不適合低齡兒童飲用。
- 嬰兒配方奶調配的時間必須儘量靠近餵食時間。
- 如果配方奶在調配後確實需要保存，那麼在使用前必須一直存放在冰箱內，超過二十四小時就必須丟棄。
- 不要在嬰兒配方奶裡添加任何其他東西。添加嬰兒穀類食物或者其他成分都可能影響嬰兒進食。
- 不要用微波爐來加熱裝在奶瓶裡的配方奶。應該用水浴加熱，時間不要超過10分鐘，這樣可以使奶瓶均勻受熱，降低燙傷嬰兒的風險。
- 奶瓶和奶嘴在使用後都應該用冷水沖洗，然後讓家長帶回家清洗消毒。

牛奶

在嬰兒大約十二個月大之前，牛奶不應該作為主要飲品。在嬰兒的混合食物中可以加入少量牛奶。不過，不建議讓兩歲以下的兒童喝低脂或減脂牛奶。

引進固體食物

健康飲食指南

在嬰兒大約六個月時，可以引進適宜的固體食物。

何時引進固體食物

在嬰兒大約六個月之前，強烈建議不要引進固體食物。在引進固體食物的同時最好仍繼續母乳餵養，這樣做有很多好處；所以，母乳餵養應持續到嬰兒至少12個月大。如果母親和嬰兒願意，在12個月大以後也可以繼續用母乳餵養。用嬰兒配方奶餵養的嬰兒，在引進固體食物時也應該繼續吃嬰兒



配方奶，直至十二個月大。

**「在嬰兒大約
六個月之前，強烈建議
不要引進固體食物。」**



第一次為嬰兒準備食物

在第一次為嬰兒準備食物時，請牢記以下幾點：

- 不需要添加鹽、糖或其他調味品。
- 如果需要額外的液體，可以加入清水。
- 可以加入母乳或者配方奶，但這時每個孩子的食物都必須單獨準備。請記住，每位母親提供的母乳祇能餵能給她自己的孩子。
- 對於大多數嬰兒來說，第一次餵的食物應該質地勻細，不結塊，差不多像蛋奶糊那樣粘稠。
- 最初祇能給嬰兒吃質地勻細的食物。他們的進食技巧會迅速發展，以後就可以逐漸過渡到搗碎、絞碎或者切碎的食物。
- 祇要在首次餵食的食物中富含鐵元素，就可以按照適合嬰兒的速度以任何順序引進食物。
- 嬰兒吃剩的食物都應該丟棄。

應引入何種食物

階段	嬰兒可以食用的食物舉例
初次引進食物（從六個月左右開始）	富含鐵元素的食物，包括強化穀類（例如大米）、蔬菜（例如豆類蔬菜、大豆、小扁豆）、魚類、動物肝臟、肉類、家禽肉、煮熟的普通豆腐）
十二個月前將要引進的其他營養食物	生、熟蔬菜（例如，胡蘿蔔、土豆、蕃茄）、水果（例如，蘋果、香蕉、甜瓜）、整個雞蛋、穀類（例如，小麥、燕麥）、麵包、意大利麵、堅果醬、烤手指餅和甜麵包、以及全脂乳酪、蛋奶糊和酸奶等乳製品
十二個月至二十四個月	家庭食物 巴氏消毒全脂奶

注意1：建議不要引進硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物，因為這類食物可能會造成噎食。

注意2：為預防肉毒桿菌中毒，不要給十二個月以下的嬰兒餵食蜂蜜。

堅果及其他堅硬食物

應當避免給三歲以下的幼童餵食噎食風險高的食物，例如，完整的堅果、種子、生胡蘿蔔、芹菜條和成塊的蘋果，因為這類食物的大小和/或形狀會增加吸入氣管和噎食的風險。不過，可以給六個月左右的嬰兒餵食堅果泥和堅果醬。



逐步用杯子餵食

嬰兒從小就可以學習使用杯子，通常從大約七個月起就可以嘗試使用杯子。有些嬰兒是從用奶瓶餵食逐漸過渡到用杯子餵食的；但母乳餵養的嬰兒也可能跳過奶瓶餵養的階段，直接開始使用杯子，這時母乳餵養往往仍然繼續。

如果母親擠好了母乳，而且決定不用奶瓶餵養，那麼可以用杯子喂嬰兒。在嬰兒六個月後可以用奶瓶或杯子裝冷開水作為額外的飲料。

「嬰兒從小就可以學習使用杯子……」

在嬰兒六個月後，雖然有時可以用奶瓶來餵水，但最好還是用杯子。到了大約12至15個月大（用嬰兒配方奶餵養的嬰兒可以更早一些），多數嬰兒在口渴時會自己拿杯子喝水，可以不再使用奶瓶。如果嬰兒到了第二年還繼續用奶瓶來餵，就可能會喝很多牛奶，從而降低了對其他食物的食慾，這樣就會增加缺鐵的可能性。

嬰兒不需要果味飲料、軟飲料、果汁等甜飲料。不應該讓嬰兒喝這些飲料，尤其不應該給嬰兒喝瓶裝飲料。甜飲料會降低嬰兒對營養食物的食慾，並增加蛀牙的可能性。在嬰兒十二個月大之前，應該以母乳或配方奶作為主要飲品。

嬰兒噎食的危險

嬰兒進食時，應該一直有人照看，否則就可能會噎食。絕對不要讓嬰兒躺在床上吮吸奶瓶。支起奶瓶讓年紀較小的嬰兒喝或者在嬰兒進食時無人照看，都會帶來噎食的危險。

孩子在學習吃東西的階段，常常會因為嘴巴被食物塞住而咳嗽或噴出食物。這跟噎食是不同的，家長不必擔心。但噎食如果導致無法呼吸，則屬於醫療緊急情況。

為了降低噎食的危險：

- 幼兒進食時，一定要有人照看。
- 給孩子吃的食物要適合孩子的進食能力。開始餵一些又細又軟的食物，慢慢過渡到各種各樣的家常食物。
- 在給年齡較小的孩子餵食蘋果、胡蘿蔔和其他硬質水果和蔬菜之前，應該磨碎、煮熟或者搗碎。
- 不要讓年紀較小的孩子吃比較硬的成塊生水果和蔬菜，以及堅果、爆米花、玉米片或其他硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物。
- 千萬不要強迫嬰兒吃東西。

特殊的餵養需要

一些孩子引進固體食物的時間可能會被推遲，他們接受固體食物和逐漸習慣不同口感可能會比較慢。關於孩子飲食的問題，應該跟家長討論，制定出一個符合孩子需要的共同計劃。

家常食物



第一部份：健康的飲食

兒童的家常食物概述

在早期建立良好的飲食習慣，採用均衡的食譜，這對兒童的健康和幸福是必不可少的。作為給孩子準備和烹調食物的人，您有機會對於孩子的進食種類和飲食行為產生積極影響，可以促進他們在童年以至在今後的生活中養成良好的習慣，從而保持身體健康。



健康飲食指南

為兒童提供的食物，必須適合兒童的年齡與發育狀況，應該包括多種營養食物，符合《澳大利亞飲食指南》的規定（見下文）。

澳大利亞飲食指南

指南1	達到並保持健康的體重、保持積極鍛煉、選擇適量營養飲食以滿足自己的能量需要。 • 兒童和青少年應當攝取成長和正常發育所需的充足營養食物。他們每天應當積極鍛煉，並定期參加體檢。 • 年紀較大的人士應當攝取營養食物，保持積極鍛煉，以維持肌肉的力量和健康的體重。
指南2	每天從以下五類食物中選擇多種富有營養的食物： • 足夠的蔬菜，包括不同種類和顏色的蔬菜和豆類 • 水果 • 谷類食物，大多數全麥和/或富含穀類纖維的食物，例如，麵包、穀物、大米、意大利麵、麵條、米粥、小米、燕麥、藜麥和大麥 • 瘦肉和家禽肉、魚類、雞蛋、豆腐、堅果和種子，以及豆類 • 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或其替代品（減脂牛奶不適合兩歲以下的兒童）。 飲用足夠的水。



指南3	限制攝入包含飽和脂肪、添加鹽分、糖分和酒精的食物。 a. 限制攝入飽和脂肪含量高的食物，例如，多種餅乾、蛋糕、酥皮糕點、餡餅、加工肉類、商家出售的漢堡、比薩餅、油炸食品、薯條、薯片及其他鹹味零食。 • 用多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪食物（例如，食用油、果醬、堅果醬/果泥和鱷梨等）取代富含飽和脂肪的高脂食物（例如，黃油、奶油、人造烹飪黃油、椰子油和棕櫚油等） • 低脂肪食物不適合兩歲以下的兒童。 b. 限制攝入添加鹽分的飲食。 • 根據標籤從類似食物中選擇含鈉較低的食物。 • 烹飪或就餐時不要向食物中添加鹽分。 c. 限制攝入加糖飲食，例如，糖果、加糖軟飲料、果味飲料、果汁飲料、維生素飲用水、能量飲料和運動飲料等。 d. 如果您選擇飲酒，要限制飲酒量。孕婦、打算懷孕或哺乳期婦女，最好不要飲酒。
指南4	鼓勵、支持和推廣母乳餵養。
指南5	注意個人飲食；安全製備和存放食物。

版權所有©澳大利亞聯邦政府 2013年。





基本食物類別

《澳大利亞健康飲食指南》根據食物所提供的營養成分將所有食物分類。基本食物類別中的食物提供了保持健康與日常生活所必需的營養。

這些食物類別是：

- 蔬菜和豆類
- 水果
- 谷類食品，大多數全麥和/或富含穀物纖維的食物，例如，麵包、穀類、大米、意大利麵、麵條、粥、小米、燕麥、藜米和大麥。
- 瘦肉和家禽肉、魚、蛋、豆腐、堅果、種子和豆類。
- 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或替代品（減脂奶不適合兩歲以下的兒童）。

基本食物類別裡的食物通常也稱為「日常食物」。無論正餐或點心，每天所吃的大部分食物都應該從這些食物類別中選擇。大部分作為正餐的食物也可以當做點心。適合的點心中，常見的有麵包、穀類食物、水果、蔬菜、牛奶、奶酪和酸奶等。

可是，『不能常吃的食物』，或者說『祇能偶爾吃的食物』（請參閱第23頁），則幾乎沒有營養價值，不是身體健康所必需的。吃這類食物會降低孩子吃基本類別食物的胃口。

每天三頓正餐和兩次點心，對幼兒來說是最理想的；如果孩子很晚才吃晚餐，那麼可能需要在下午晚些時候吃少量的點心。點心對孩子的營養來說跟正餐一樣重要。

食物的品種必須豐富多樣，在菜單中應該包括不同文化的傳統食物（請參考食譜部分的一些建議）。可以邀請各個家庭來分享他們的傳統食物和喜愛的食譜。在引進新食譜的時候要小心食物過敏，在將新食譜加入菜單前要認真檢查，有些食譜可能需要做一些修改。不論是在托兒機構為許多孩子準備正餐和點心，還是在家為幾個孩子準備，都必須考慮基本食物類別和一些特殊營養，比如鐵、鈣、維生素C等。

麵包、穀類食物、米飯、意大利麵和其他穀物

每天提供各種麵包、穀物、米飯、意大利麵或者其他穀物（如粗麥粉或玉米粥）。嘗試不同種類的麵包比如全麥麵包、全穀物麵包、小圓麵包、黎巴嫩麵包、皮塔麵包、英式鬆餅等。

蔬菜和豆類

每頓正餐都應該有一份或幾份蔬菜。提供各種各樣的蔬菜，選擇各種不同顏色和口感，包括煮熟的蔬菜和蔬菜色拉。注意避免噎食的危險，不要讓幼兒吃生的硬質蔬菜。





水果

每天至少應提供一份水果，作為點心或第二道菜。每週都應該選擇各種各樣的水果，包括當季的水果以及冷凍的水果或罐頭水果。大多數兒童都會喜歡水果沙拉或水果拼盤。

牛奶、酸奶、奶酪和其他乳製品

純牛奶、奶酪與酸奶都是最常見的乳製品。十二個月以下的嬰兒不宜將牛奶作為主要飲品；但在大約六個月以後，可以在穀物早餐中加入少量牛奶，或者食用酸奶、蛋奶糊和乳酪等乳製品。建議讓一至兩歲的孩子食用全脂純牛奶。低脂牛奶則適合兩歲以上的孩子。奶油和黃油不能提供足夠的鈣質，所以不能算是日常食物。

盡可能在每餐或點心時都提供一份牛奶、奶酪或酸奶。可以是：

- 水果思慕雪
- 酸奶
- 一杯牛奶
- 奶酪搭配水果或蔬菜拼盤、麵包、餅乾等。
- 烹調食物時加入牛奶或奶酪，例如蛋奶糊或意大利麵。

如果十二個月以上的孩子既不喝牛奶也不吃牛奶製品，可以讓孩子喝加鈣的豆奶。十二個月以上的孩子可以喝加鈣的全脂米漿和燕麥奶。建議事先徵求保健專業人士的意見。

瘦肉、魚類、家禽及其他替代品

午餐與晚餐應該給孩子一份肉或替代品，這可以是：

- 瘦紅肉，如牛肉、羊肉和袋鼠肉
- 瘦白肉，如雞肉、火雞肉、魚肉、豬肉和小牛肉
- 富含蛋白質的素食，如蛋、奶酪、豆類（包括菜豆、鷹嘴豆和扁豆）、堅果與豆腐。

富含鐵質的食物

如果正餐中吃的是白肉或素食，那麼還要另外增加一種含鐵的食物。這點非常重要，因為與紅肉相比，白肉、穀物與蔬菜提供的鐵質較少。提供鐵質的其它食物有：

- 全麥麵包
- 菠菜、花椰菜、菜花等蔬菜
- 豆類，如烘豆和扁豆





富含維生素C的食物

每次提供白肉或素食時，應該同時提供富含維生素C的水果或蔬菜，因為維生素C有助於人體吸收鐵質。富含維生素C的食物包括：

- 花椰菜、菜花、豌豆、西紅柿和辣椒
- 柑橘類水果、獼猴桃、甜瓜和草莓。

『不能常吃的食物』

『不能常吃的食物』不屬於基本食物類別，這類食物通常含有大量熱量、飽和脂肪、糖和/或鹽。通常幾乎沒有營養價值，往往是包裝好的製成品。這些食物沒有必要經常讓孩子吃。

「沒有必要經常給孩子吃不能常吃的食物。」

不能常吃的食物包括：

- 巧克力和糖果
- 甜餅乾、薯片和高脂鹹餅乾
- 油炸食品
- 烘烤的食物，如餡餅、香腸卷和肉餡餅
- 快餐及外賣食品
- 冰激凌、蛋糕與某些甜點
- 軟飲料、果汁飲料、果味飲料、運動飲料、能量飲料、調味牛奶及調味礦泉水。

健康飲食指南

除了適合孩子年齡的奶類飲品之外，還要為孩子提供飲水。六個月以下的嬰兒，如果不是完全依靠母乳餵養，那麼除了嬰兒配方奶之外，還可以餵冷開水。

對於很多重要的身體功能而言，水都是必不可少的。這些功能包括消化、吸收營養以及排出廢物。六個月以下的嬰兒，如果不能完全依靠母乳餵養，可以餵一些冷開水。對於六個月到十二個月的嬰兒，冷開水可以作為母乳或配方奶之外的補充飲品。一到五歲的兒童則應該以水和牛奶作為主要飲品。

兒童應該在一天當中隨時都能喝到水。如果有乾淨、安全的自來水，就可以讓孩子喝，一般不必買瓶裝水。純牛奶也很重要，因為是很好的鈣質來源。



甜飲料不是健康食物，因為甜飲料沒有多少營養，而且會填飽孩子的肚子，從而降低了對健康食物的食慾，並可能造成蛀牙和體重增加。甜飲料包括軟飲料、調味礦泉水、調味牛奶、果味飲料、果汁飲料和果汁。這些都不能讓幼兒喝。

「兒童應當在一天當中隨時都能喝到水……」

規劃膳食



在為孩子準備膳食時，必須提前做好規劃，以便提供各種各樣的食物。此外，提前規劃也有助於購買原料及做好預算。

制定菜單

祇要制定好菜單，規劃與準備膳食就會簡單得多。本書第34、35頁列出了一份菜單樣本。您可以參照菜單樣本，按照下列步驟制定自己的菜單：

1. 決定菜單包括多少天的食物。

為了簡便起見，通常可以制訂一份「循環」菜單，也就是說，每過一段時間就重複使用這份菜單，而不是準備很多不同的「一次過」正餐和點心。事先計劃好循環菜單，計劃和訂貨時就可以節省很多時間。根據各托兒機構的情況與要求，為了使食物多樣化，可能需要制定供三至四周使用的菜單。如果大部份兒童祇是偶爾來托兒機構，那麼菜單的循環週期也可以短一些，不過仍然需要有所變化。如果週期較短，可以考慮制定六天或七天的菜單，以保證孩子每次到托兒機構都能有豐富多樣的食物。

第34、35頁的菜單樣本是10天——也就是兩周的菜單，可供參考。

2. 決定午餐是一道菜還是兩道菜。

請參閱第34、35頁的菜單樣本，該菜單的午餐是兩道菜。

如果決定只提供一道菜，那麼點心時間可能需要多準備一些食物。

3. 在紙上或電腦上畫出一份表格。

表格的列數必須足夠填寫菜單循環的每一天，行數必須足夠填寫每天的點心和幾道菜。

請參閱第34、35頁的菜單樣本。頁面頂部是每列的名稱。由於這是兩周的菜單，所以有兩個頁面，十天當中每天使用一列。左側由上至下有五行，用來填寫每天安排的點心和主菜。





4. 查看現有的全部菜單，考慮如何安排正餐。

查看現有的全部菜單，想想有哪些當季食物。當季食物往往味道較好，價格通常也便宜得多。每個孩子的每頓午餐與晚餐都需要包括下列食物：

- 一份瘦肉、家禽、魚肉或這些肉類的替代品。
- 一份麵包、穀類食物或米麵
- 一份或兩份蔬菜。

請參閱第34、35頁的菜單樣本，其中包括了各種各樣的食物，每個食物類別的食物都有。



5. 開始把考慮安排的正餐食物填入表格。

- 先填寫作為蛋白質主要來源的菜餚（肉、魚、雞肉或這些肉類的替代品，例如雞蛋或者豆類）。比如，咖喱羊肉中有羊肉，烤金槍魚中有魚肉，扁豆湯有豆類，這幾樣原料都可成為蛋白質的來源。
- 再添加適宜與主菜搭配的食物，目的是使顏色豐富多樣。比如，主食中沒有綠色或橙色的食物，需不需要加上這些顏色的蔬菜？菜要搭配米飯、麵條還是麵包？
- 如果提供第二道菜，則選擇與主菜互補的食物。一般而言，用水果加工的食品或乳製品是第二道菜的最佳選擇。
- 每週都必須有多種不同類型的菜餚。豐富多樣的口味、顏色和烹飪風格，都會增加飯菜的吸引力。

請參閱第34、35頁的菜單樣本。在整個週期中包括了各種各樣的食物，每個食物類別的食物都有。

**「豐富多樣的口味、
顏色和烹飪風格，都會
增加飯菜的吸引力。」**



6. 在菜單上添加點心。

您可能會有幾種固定的點心，比如，早茶選擇水果，下午茶選擇普通餅乾或三明治。這些也可以考慮變換一下。比如，罐裝水果加酸奶、水果思慕雪、水果搭配乳清乾酪、蒸熟的蔬菜梗蘸醬、一根小玉米棒。偶爾也可以考慮提供烘烤食物，比如香蕉麵包或是煎餅。

點心可以包括一至兩份下列食物：

- 水果
- 蔬菜
- 牛奶、奶酪、酸奶或是其他奶製品
- 麵包、穀類食物、米麵

請參閱第34、35頁的菜單樣本。早茶可以選擇花很少時間就能準備好的食物，有些下午茶的點心則需要烘烤或用更長時間來準備。

7. 需要考慮的其他事項

在完成菜單前，還有一些事項需要考慮，比如：

- 準備食物過程中的後勤安排和時間。比如，如果午餐需要用到烤箱，下午茶就不要準備烘烤的食物，因為可能沒有足夠的時間來烘烤。又如，在您出去採購的日子，一定要安排很快可以做好的食物。
- 在重複使用菜單時，可以考慮變換菜單的順序。將每週某一天的食物改在不同的日子，讓那些每週祇在固定某幾天來托兒機構的孩子吃到不同的食物。

素食與素食習慣

一些家庭有素食的習慣，通常不吃動物類產品，比如肉、家禽、魚等等。有些素食者會吃某些跟動物有關的產品，比如蛋、牛奶、奶酪和酸奶。

對於吃素者來說，吃各種各樣的豆類、堅果、種子及穀類食物特別重要。從這些食物中所獲取的營養，跟肉類、家禽類、魚類能夠提供的營養是相同的。讓年齡較小的孩子吃堅果和種子的時候要注意，因為可能會發生噎食的危險。

嚴格的素食將一切來自動物的食物均視為禁忌，不但不吃肉類、家禽、魚類，也不吃牛奶、奶酪、雞蛋等。這樣，就很難滿足兒童的營養需求，因為兒童需要食用大量食物才能獲取足夠的營養，但是兒童可能無法消化如此大量的食物。如果孩子吃素食，那麼家人應當細心做好計劃，因為托兒機構不太可能為嚴格素食的兒童提供素食正餐和點心。





宗教文化習俗

考慮和尊重不同家庭的價值觀非常重要，包括那些來自多樣化文化與語言背景的家庭。有些家庭與托兒機構遵循宗教與文化信仰（如猶太教或是伊斯蘭教）的飲食慣例。在這些採取特殊方式的托兒機構，上述飲食指南依舊適用。有些父母可能會選擇讓孩子從家裡自帶食物。關於從家裡自帶食物的資料請見《家庭手冊》與《護育人員手冊》。

學步兒童與學齡前兒童的推薦食量

下表是一份指南，列出了應該為兒童提供食物的最少次數，以及為保持兒童健康而需要從五種食物類別中提供的每一種食物的份量。『份量』是一個固定數量，可用來計算每天平均所需食物的總量。“飯量”是指孩子實際吃多少。這將取決於他們的年齡和能量需要，以及他們當天的胃口。在當天的進餐和吃零食時間，應從所有食物類別中為他們提供各種不同的食物。

食物類別	《澳大利亞飲食指南》標準份量
麵包與穀類食物	1片麵包 或 $\frac{2}{3}$ 杯早餐穀物 或 $\frac{1}{2}$ 杯米飯 或 $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的意大利麵
蔬菜	$\frac{1}{4}$ 杯蔬菜——包括兩三種不同蔬菜
水果	$\frac{1}{2}$ 杯新鮮水果或燉熟的水果 或2小片水果（例如，杏、獼猴桃或李子） 或1個中等大小的水果（例如，蘋果、香蕉或橙子） 或同等份量的兩三種不同水果
乳製品及替代品	250毫升牛奶 或40克奶酪 或200克酸奶 或250毫升加鈣豆奶
肉類及替代品	65克熟的瘦紅肉或80克白肉 或100克熟魚肉 或1杯煮熟的豆類（烘豆、鷹嘴豆等） 或2個蛋

按照年齡每天給兒童的食物份量

食物類別	13 – 23個月	2 – 3歲	4- 8歲
麵包與穀類食物	4	4	4
蔬菜	2–3	2 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
水果	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$
乳製品及替代品	1- 1 $\frac{1}{2}$	4	1 $\frac{1}{2}$ （女孩）； 2（男孩）
肉類及替代品	1	1	1 $\frac{1}{2}$

查詢有關為不同年齡組兒童提供的食物份量的資訊，
請瀏覽www.eatforhealth.gov.au



「我仍然很餓」

兒童每天的胃口都不一樣，有時候吃得多，有時候吃得少。如果孩子在吃完正餐或點心後仍然覺得餓，就應該為他們額外提供食物。如果還有多餘的正餐食物（或者只是部份食物），可以拿給孩子吃。假如沒有，可以給一小塊水果或幾塊餅乾。



訂貨和採購

需要購買多少食物？

正餐和點心應該提前至少一周計劃好。參照制定好的菜單，記下一週所需要的全部烹調用料。看看哪些在食品櫃裡還有，然後準備一張購物清單，將需要購買的全部買齊。通常整批購買會比較便宜，因此那些不易變質的食物無妨多買，以後每週只需要添購新鮮食物。

點心或菜餚	菜單樣本 第6天	菜單樣本 第7天	菜單樣本 第8天	菜單樣本 第9天	菜單樣本 第10天
早茶	• 奶酪與餅乾	• 新鮮水果	• 塗醬的英式全麥鬆餅	• 葡萄乾烤麵包搭配乳清乾酪	• 新鮮水果
飲品	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水
午餐的第二道菜	• 奶油金槍魚意大利麵 • 什錦沙拉	• 清炒蔬菜，放入花椰菜、雞蛋、豆腐。	• 羊肉搭配薄荷香豆 • 玉米粥 • 胡蘿蔔、玉米與豌豆	• 豌豆與雞肉餡煎蛋餅 • 全麥麵包	• 墨西哥辣味牛肉末、米飯與奶酪 • 玉米粉圓餅 • 蔬菜沙拉
飲品	• 水	• 水	• 水	• 水	• 水
午餐第二道菜	• 水果麵包布丁	• 新鮮水果 • 酸奶	• 烤肉串陪水果 • 酸奶醬	• 水果沙拉	• 罐裝梨 • 蛋奶糊
下午茶	• 新鮮水果	• 奶酪玉米鬆餅	• 香蕉麵包	• 熟蔬菜梗 • 乳酪黃瓜醬	• 煎餅 • 新鮮水果
飲品	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水



第一部份：健康的飲食

點心或菜餚	菜單樣本 第1天	菜單樣本 第2天	菜單樣本 第3天	菜單樣本 第4天	菜單樣本 第5天
早茶	• 新鮮水果	• 葡萄乾烤麵包	• 新鮮水果	• 塗醬的全麥烤麵包 烤麵包	• 葡萄乾烤麵包烤 麵包
飲品	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水
午餐的第一道菜	• 俄式炒牛肉絲 • 蒸粗麥粉 • 南瓜、豌豆與花 椰菜	• 雞肉炒蔬菜 • 米飯	• 紅薯和鷹嘴豆餡餅 • 土耳其麵包 • 什錦沙拉	• 滷汁麵條 • 皮塔麵包 • 豌豆與花椰菜	• 意大利烤雞飯 • 蔬菜沙拉
飲品	• 水	• 水	• 水	• 水	• 水
午餐第二道菜	• 燉熟的蘋果 • 蛋奶糊	• 新鮮水果 • 酸奶	• 燉熟的杏 • 酸奶	• 新鮮水果	• 蘋果果凍 • 蛋奶糊
下午茶	• 皮塔麵包搭配鷹嘴 豆泥	• 水果思慕雪	• 煎餅 • 漿果	• 蘸果醬的烤餅	• 新鮮水果 • 酸奶
飲品	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水	• 牛奶或水

下列食物可以儲存在食品櫃、冰箱或冷櫃裡，許多菜譜都會用到這些材料。

乾燥的用料

- 全麥麵粉
- 全麥自發粉
- 意大利麵、意大利細麵條、麵條
- 大米
- 乾豆子、鷹嘴豆與扁豆
- 奶粉

罐裝食物

- 罐裝西紅柿
- 罐裝水果（浸在天然果汁裡）
- 罐裝金槍魚（浸在泉水裡）
- 乾的或罐裝的豌豆、鷹嘴豆與扁豆
- 烘豆
- 罐裝煉乳

冷凍食物

- 豌豆
- 玉米
- 什錦蔬菜

冷藏食物

- 蛋

新鮮食物

- 洋蔥
- 大蒜

其他材料

- 橄欖油
- 菜籽油
- 長保質期或超高溫滅菌奶
- 乾的調料與香料



早餐

早餐是重要的一餐。在每天開始的時候吃早餐，對培養健康飲食習慣非常重要。

如果孩子不吃早餐，那麼：

- 孩子會較難控制自己的行為，難以開開心心地度這一天。
- 孩子很難獲取一天所需的足夠營養。
- 孩子隨後會肚子餓，結果往往會吃一些營養較少的零食。
- 孩子更容易超重或肥胖。

早餐可以是既簡單又有營養的，不一定要很貴或花很多時間準備。即使托兒機構並不提供早餐，但最好還是為沒吃早餐就來托兒機構的兒童準備一些早餐食物。如果發現很多兒童不吃早餐就到托兒機構，則可以考慮在每天的菜單中加入早餐或鼓勵家長為孩子準備早餐。

一些健康而又簡便的早餐包括：

- 全麥穀類食物加牛奶和水果
- 粥和水果再加一杯牛奶
- 酸奶加水果或是水果思慕雪
- 烤麵包或烤麵餅搭配奶酪、水果片
- 煎餅搭配乳清乾酪和水果

食物安全

過敏、噎食與食物處理

食物安全概述

為兒童提供食物時，食物安全是非常重要的考慮因素。這包括準備與提供食物過程中所有環節的安全，比如防止兒童發生噎食的危險，避免過敏反應、食物敏感及不耐受，確保食物不受污染，等等。



「食物過敏是由於
免疫系統對某種蛋白質
的反應造成的.....」



食物過敏與不耐受

有些孩子可能會對某些食物有不良反應。引起此類反應的原因可能是孩子對此類食物過敏或是不耐受。過敏與不耐受并不是相同的。食物不耐受要比食物過敏反應輕微得多。在個別托兒機構中兩者的應對方式不同。

食物過敏反應

食物過敏是由於免疫系統對食物中某種蛋白質的反應造成的。五歲以下兒童最常見的食物過敏源有：牛奶、大豆、蛋、花生、堅果、小麥、芝麻、魚和貝類。大約每20名兒童中就有一名會發生食物過敏，而且有些過敏很嚴重。管理食物過敏的唯一方法是確保孩子不接觸造成過敏的食物。

負責提供食物的人，有責任保證不讓對食物過敏的孩子接觸會引起過敏的任何食物。當托兒機構招收已知有食物過敏的孩子時，家長應該提供醫療訊息，並與托兒機構的護育人員共同制定過敏管理計劃。除了風險管理計劃之外，托兒機構還需要：

- 孩子的姓名與照片
- 過敏以及引發過敏的食物的所有詳細資料
- 由家長與托兒機構的主管或協調員共同制定的急救或過敏反應管理計劃的詳細資料。



為有過敏的兒童準備的任何食物，絕對不能沾染引發過敏的食物。如果托兒機構提供的食物是給所有兒童——包括有過敏的兒童——吃的，那就不應使用任何可能有危險的材料。用標有「可能含有微量堅果成分」的原料製成的食物，絕對不能讓有堅果過敏的孩子吃，除非家長已經明確指出某些特定的食物對孩子是安全的。

所有食物準備區域都要保持清潔，並將所有餐具仔細洗淨，特別是在接觸過已知的可引發過敏的食物以後。

有些托兒機構會把可引發過敏的食物完全排除在菜單之外。這並不一定總是必要的，祇有在相關醫療專業人員開具書面建議時才應該考慮這樣做。具體細節請見所在托兒機構的過敏管理政策。



如果過敏反應嚴重，或許孩子只能吃從家裡帶來的食物。
這在孩子註冊時就應該定下來。

關於過敏管理計劃的詳細資料，請參見澳大利亞臨床免疫
和過敏學會（ASCIA）網站：www.allergy.org.au

「為有過敏的兒童準備的任何食物，絕對不能沾染引發過敏的食物。」

食物不耐受

食物不耐受引起的反應通常沒有過敏反應那樣嚴重，而且需要較大量的食物才會發生。父母通常會向托兒機構提供盡量避免孩子接觸特定食物的一些策略。

請牢記，您必須確保為每個孩子準備的食物都是安全的。



學步兒童和幼兒噎食的危險

幼兒的牙齒和咀嚼能力尚處在發育階段。他們的氣管較小，吸入或嚥下的食物有時容易導致氣管阻塞。因此，兒童進食時一定要坐下來，而且要有人照看。

有些食物較容易引起幼兒噎食，對這些食物要格外小心。不推薦給兒童提供硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物，因為這類食物可能會引致噎食和氣管阻塞。

可能導致噎食的常見食物包括

- 可能會碎成小塊或小片的硬質食物
- 生胡蘿蔔、芹菜和蘋果片。這些都應磨碎、切細、煮熟或搗碎，以防止噎食。
- 堅果、種子和爆米花
- 堅硬或不易嚼碎的肉塊
- 香腸和熱狗（應當把皮去掉，並切成小片，以防止噎食）。

堅硬的糖果和炸玉米片亦會造成噎食風險，在托兒機構中不宜提供這類食物，因為屬於『不能常吃的食物』。

「吸入或嚥下的食物有時容易導致氣管阻塞。」



安全管理食物

幼兒的免疫系統仍處於發育階段。因此，每次為幼兒準備食物都要遵守食物安全指南，這一點尤其重要。

食物受到的污染可能包括：

- 異物——頭髮、金屬片或其他物品在準備食物和烹調時意外混入。
- 來自食物生產過程的化學物質或各種清潔劑。
- 自然污染，例如毒素
- 來自害蟲的污染
- 細菌

兒童和不安全食物

兒童比成人更容易因為食用不安全的食物而患病。托兒機構中餵養的兒童人數越多，污染的風險就越高。這是因為要安全處理大量食物會更加困難。



食物中的細菌

大多數食物中都有細菌存在，食物變質常常是由細菌造成的。細菌通常會使食物不宜食用且令人不快，但並非總是對人體有害。某些細菌被稱為病原體，對人體是有害的，會引起食物中毒或腸胃炎。

症狀包括噁心，嘔吐，腹瀉和腹部絞痛。不同的細菌會導致不同的疾病；有些病程短，病情輕，有些則比較嚴重，可能造成脫水，需要住院治療。

兒童和老年人如果發生食物中毒，則病情會特別嚴重，因為他們的免疫系統較脆弱，也更容易脫水。

預防腸胃炎

腸胃炎最常見的原因，是病毒性疾病通過人和人之間的接觸傳播，而不是通過食物傳播。良好的衛生習慣，尤其是洗手，對控制病毒性腸胃炎的傳播十分重要。

**兒童如果發生
食物中毒，則病情
會特別嚴重。」**



高風險食物

比較容易滋生細菌的食物，是那些含有較多水分和營養的食物。這些食物稱為「高風險」食物，包括：牛奶、肉、魚和蛋，還包括任何含有這些材料的菜餚。米飯也會滋生某些細菌。如果這些食物長時間放在冰箱外面，就會變質而不能食用。不過，祇有那些含有有害病菌的食物才會致病。採用正確的烹調和儲藏方法，有助於控制可能造成細菌大量繁殖、生長的條件，從而保持食物安全。

低風險食物

細菌難以滋生的食物，或稱為「低風險」食物，包括未煮過的意大利麵、米、餅乾、包裝好的零食、糖果和巧克力。這些食物不必冷藏就可以長時間存放。罐裝食物在密封的時候是安全的，但一旦開罐就可能是高風險食物了。糖果、巧克力和很多包裝好的零食是『不能常吃的食物』，不適合托兒機構。

安全地準備食物

為了保證食物安全，應該考慮以下因素：

食物供應

- 食物要向信得過的供應商買。
- 要到生意繁忙的地方去買新鮮食物。
- 必須確定包裝袋沒有破損，食物仍在保質期內。
- 高風險食物在路上的時間要短，或者放進冷卻的容器裡。

食物儲藏

- 為了保護低風險食物，在打開包裝後應放入密封的容器中。
- 高風險食物在烹飪之前或者食用之前應該一直存放在冰箱裡。
- 烹飪過的高風險食物如果不立即食用，也應放回冰箱裡。





準備食物

- 在處理食物之前一定要洗手。如果摸過頭髮、用紙巾擦過自己或孩子的鼻子、打過噴嚏、上過廁所、幫助孩子上廁所、更換尿布，或者觸摸過可能帶有細菌的其他物體後，都必須再洗手。
- 切生魚生肉、切熟食（如肉和蔬菜）和切水果三明治要使用不同的砧板。砧板用不同的顏色作為記號，有助於防止用錯砧板。
- 在切生魚生肉之後，以及在切可以直接食用的食物之前，必須洗淨刀具。
- 食物必須煮熟或加熱到適當溫度。

和兒童一起準備食物

- 保證孩子在處理食物之前一定要洗手。
- 在廚房裡的時候，家長應該時刻看管孩子。
- 小心照看，避免孩子被鋒利的刀具劃傷或被熱的表面燙傷。



食用剩下的食物

- 已經做好的食物，不能多次重新加熱。
- 端上桌的食物即使沒有食用，也不能再吃。
- 沒有端上桌的食物，如果放在冰箱外面兩個小時以上，也不能再吃。
- 再次加熱食物時，必須加熱到食物冒熱蒸氣為止。等食物冷卻，當冷熱適中的時候立即端上桌。

廚房環境

- 整個廚房應該保持清潔。
- 每天檢查，保證冰箱正常工作，食物是冷的。
- 每次用完餐具後，用熱的肥皂水來洗，然後晾乾，不要用抹布擦乾。為了安全洗淨兒童餐具，通常需要使用洗碗機。

食物安全法則

除了有關托兒機構的各項法規之外，大多數州和領地都專門針對食品安全提出了單獨的法定要求。在一些州和領地，這些是由當地政府部門負責的。有些部門會要求護育人員接受正規訓練。



「已經重新加熱的食物不可以再次加熱並食用。」



安全上菜

成年人和兒童都應瞭解上菜時注意衛生的一些基本原則。其要點包括：

- 兒童和成年人在飯前都應該洗手。
- 夾菜時應使用夾子和湯匙。給兒童提供小號的餐具，可以鼓勵兒童獨立進食，同時保持安全處理食物的習慣。
- 所有上桌或放進各人盤子裡的食物如果吃不完，那麼應當丟棄，不要留到以後再吃。
- 廚房中未上桌的食物可以蓋起來並放入冰箱，以後再加熱上桌。已經重新加熱的食物就不能再次加熱。例如，前一天做好的一份咖哩放在冰箱裡，第二天在託兒機構重新加熱並上桌，那就不能留到以後再次加熱上桌。
- 兒童不應該共用碗或餐具，也不應該從別人的盤子或杯子中拿東西吃。
- 掉在地上的食物不能吃。

安全處理廚房中的緊急事件

冰箱壞了怎麼辦？

有時您可能會面對一些無法控制的事件，例如冰箱壞了。如果發生這種情況，應該改變菜單，立即使用最貴的食物。如果將冰箱門一直關著，可以有一段時間繼續維持低溫。也許值得買些冰塊來保持食物的低溫，以便贏得時間來烹調並安排修理冰箱，必要時可以採用其他方法貯藏食物。

您可以把不能馬上用完的食物放在另一個冰箱裡——比如供家長使用的冰箱。

如果冰箱需要一段時間才能修好，那就應該提供低風險的食物。包括：

- 三明治加入烘豆、花生醬（如果所在的托兒機構允許使用）、蛋或金槍魚（準備或烹調後立即食用）
- 意大利麵、米飯、洋蔥以及罐裝番茄或罐裝金槍魚（做好後都應立即食用）
- 罐裝煉乳或奶粉
- 罐裝或冷凍的乾蔬菜
- 新鮮或罐裝水果

在用餐時沒吃完的食物都應丟棄。

廚師沒上班

預先準備好一整天的食物並冷藏起來，就可以在廚師按計劃休假或是您臨時無法上班時使用（請至於哪些食譜適合冷藏，請見食譜部分）。除非冰箱足夠大，否則可以準備好一些能夠跟食品櫃裡的食物一起使用的食物，然後冷藏起來，這樣也許比較方便。例如，冷藏的意大利麵醬可以與當天煮好的意大利麵一起食用。

所有冷藏食物必須在三個月內用完。如果預先準備好的冷凍食品在三個月內用不著，那麼應該在菜單上使用這種食物，然後將冰櫃裡的換成剛做的食物。

製作大量的三明治需要很長時間。比較好的替代食物是烘豆，並配以麵包或烤麵包。

食譜簡介



選擇食譜

選擇食譜時，應該包括基本食物類別中的食物，並且避免選擇那些含有大量脂肪、糖、鹽的材料。

儘量採用健康烹飪方式的食譜，比如炒、蒸、烘烤和燒烤。不要放太多的脂肪和油。那些需要用油的菜，即使放的油遠遠少於推薦的數量，多數仍能做出味道鮮美的好菜。

如果需要根據托兒機構中的兒童人數來增加食譜中的用料，請參見第32頁中列出的兒童食物份量，保證有足夠的食物，讓每個孩子都有至少一份食物是來自每個相關食物類別的。在調整材料（比如洋蔥和大蒜）或調味品（比如香草和香料）時要注意，這些不必像主要材料增加得那麼多。關於不同的兒童人數所需的主要材料和調料數量，本書中的食譜提供了一些指南。



修改食譜

食譜中那些含有過多脂肪或鹽的材料，有許多其實可以用比較健康的材料來代替。下表提供了一些建議。

材料	比較健康的選擇
牛奶	低脂牛奶適用於2歲以上的兒童（全脂牛奶推薦用於2歲以下的兒童）
奶油	低脂煉乳或低脂奶油
酸奶油	天然酸奶
椰奶	椰奶味的低脂煉乳或低脂椰奶
肉	瘦肉
雞肉	去皮的雞肉
香腸肉餡	瘦牛肉糜或雞肉糜
油酥麵皮	用薄酥皮，每隔一張才抹上油；或祇在餡餅頂端放上油酥麵皮
黃油	含有多重不飽和脂肪酸的人造黃油或菜油
油	植物食用油，比如橄欖油或菜籽油
湯料	低鹽湯料
鹽	完全不放鹽，使用新鮮或乾的香草和香料來增加香味。
糖	少量



食譜好主意

以下幾頁列出的食譜，在家裡和托兒機構都可以使用。所有這些食譜的目的是為幼兒提供豐富多樣的營養食物。

食譜的註釋

以下幾頁中的食譜都很容易製作。有些食譜烹調時間較長，而有些則需要較長的準備時間。有些食譜需要一早就開始準備，也可以在前一天就準備好。

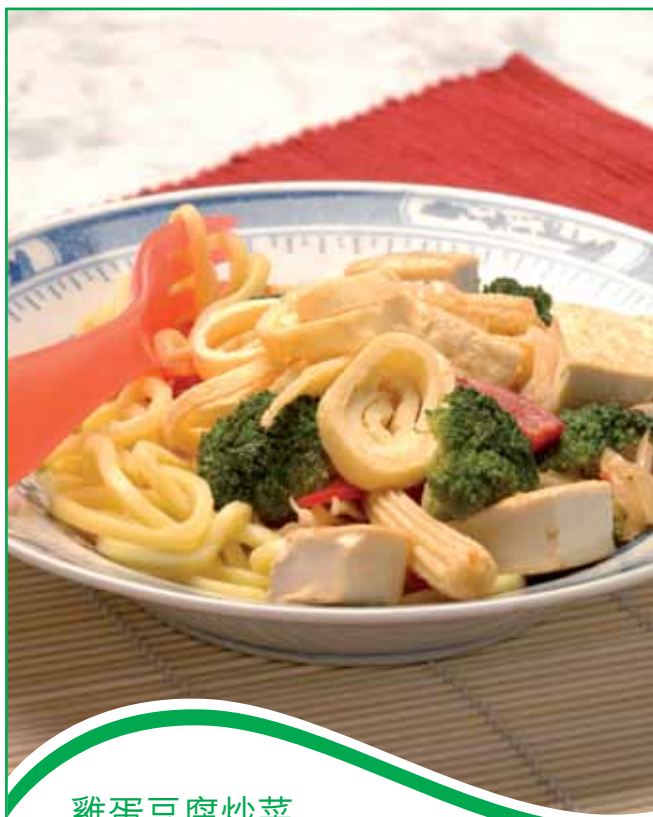
- 所有需要適用肉類的場合，都推薦使用瘦肉塊或瘦肉糜。
- 推薦使用去皮的雞腿肉。如果使用其他雞肉，則應去掉所有的皮和骨頭，或者購買帶骨去皮的雞塊。
- 盡可能使用低鹽的湯料或調味汁。
- 需要適用蛋的場合，推薦使用70克左右的蛋。
- 建議的烹調時間因爐子或烤爐而異。
- 每份食譜都是專為幼兒設計的。用料的數量是供6名、25名或60名兒童作為正餐的大致估算份量。在第二道菜和點心食譜中會有一些例外。
- 量度單位：
 - 茶匙 = 5毫升
 - 湯匙 = 20毫升
 - 杯 = 公制杯（250毫升）

炒菜

炒菜通常是在圓底鍋或大的平底鍋中高溫烹調。這是在主食中包括多種蔬菜的好方法。牛肉、羊肉、豬肉或雞肉和多種蔬菜都適合放在一起炒。炒素菜可以加入多種蔬菜以及一些含蛋白質的食物，比如蛋、豆腐。炒好的菜可以放在生菜葉上面，或者鋪在米飯或麵條上面。



牛肉糜生菜包
(第57頁)



雞蛋豆腐炒菜
(第55頁)



雞蛋豆腐炒菜

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
菜籽油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
黃皮洋蔥	1個（小）	1 個（大）	2 個（大）
蛋	3 個	12 個	30 個
捲心菜	¼ 個（大）	1 個（大）	2½ 個（大）
玉米筍	1 杯	4 杯	10 杯
紅燈籠椒	1 個	4 個	10 個
西蘭花	1 杯	4 杯	10 杯
老豆腐	200克	800克	2千克
醬油	2 湯匙	3 湯匙	125毫升
福建麵	300克	1.2 千克	3 千克

做法

1. 根據包裝說明煮熟麵條。
2. 用叉子將雞蛋攪勻，倒入已加熱的圓底鍋或不粘鍋中。煎成薄蛋皮，放在一旁備用。
3. 洋蔥去皮、切碎。
4. 洗淨蔬菜、切成大小相似的小塊（去掉燈籠椒的籽和莖）。
5. 將玉米筍晾乾，切成兩半。
6. 等鍋裡的油加熱後，放入洋蔥和蒜，輕炒至棕色。
7. 加入所有蔬菜和醬油。翻炒至蔬菜軟嫩。
8. 將煎好的蛋皮切絲，豆腐切成小塊。
9. 將蛋皮絲和豆腐放入鍋中，翻炒2到3分鐘至熟透。
10. 與福建麵一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

雞肉炒蔬菜

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
菜籽油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
蒜末	1 瓣	2 瓣	3 瓣
雞腿肉（去皮）	350克	1.5千克	3.5千克
捲心菜	¼ 個（小）	1 個（小）	2½ 個（小）
胡蘿蔔	1 個（中等大小）	4 個（中等大小）	10個（中等大小）
紅燈籠椒	1 個	4 個	10 個
西葫蘆	1 根（中等大小）	4 根（中等大小）	10根（中等大小）
甜辣椒醬	2 湯匙	3 湯匙	125毫升
大米（生）	1 杯	4 杯	10 杯

做法

1. 按照包裝說明煮熟米飯。
2. 洗淨蔬菜、切成大小相似的小塊（去掉燈籠椒的籽和莖）。
3. 將雞肉切絲， 去掉所有的皮和骨頭。
4. 將鍋裡的油加熱， 加入雞肉和大蒜， 輕炒至雞肉呈褐色並熟透。放在一旁備用。
5. 鍋中加入捲心菜， 胡蘿蔔和燈籠椒翻炒2到3分鐘。
6. 再加入西葫蘆翻炒3到5分鐘。
7. 最後加入雞肉和甜辣椒醬， 翻炒至蔬菜軟嫩且雞肉熟透。
8. 與熟米飯一起上桌。

◎無乳製品 ◎無麥麩 ◎素食 ◎無蛋

其他做法：牛肉炒西蘭花

- 將雞肉換成瘦牛肉絲。
- 不用西葫蘆。
- 在第5步中加入西蘭花（6份用2杯、8份用25杯、20份用60杯）。
- 用等量海鮮醬或李子醬代替甜辣椒醬。

◎無乳製品 ◎無麥麩 ◎素食 ◎無蛋



牛肉糜生菜包

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
菜籽油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
蒜末	1 瓣	2 瓣	3 瓣
薑末	1 茶匙	2 茶匙	3 茶匙
蔥	1 根	4 根	10 根
牛肉糜	400克	1.75千克	4千克
捲心菜	¼ 個（小）	1 個（小）	2½ 個（小）
胡蘿蔔	1 根（中等大小）	4 根（中等大小）	10 根（中等大小）
四季豆	2 杯	8 杯	20 杯
燈籠椒	½ 個	2 個	5 個
醬油	2 湯匙	3 湯匙	125毫升
米粉（乾）	200克	800克	2千克
包心生菜	6 片	25 片	60 片

做法

1. 將米粉折成小段，放入耐熱的大碗裡，加入開水淹過表面，浸泡5分鐘或浸至米粉變軟。然後撈出濾乾。
2. 將大蒜、薑、小蔥切成細末。
3. 洗淨蔬菜，切成大小相似的小塊。
4. 用中高溫將鍋加熱，放進油、蒜、薑、蔥，翻炒30秒。
5. 加入肉糜翻炒，並用木勺將肉塊攪散，直至所有的肉變成褐色。（如果量大，則需要分幾次炒。）
6. 加入醬油，翻炒2到3分鐘，或炒至醬油稍微變粘稠。
7. 加入捲心菜、燈籠椒、胡蘿蔔和四季豆，翻炒5分鐘，直到蔬菜軟嫩。
8. 最後加入濾乾的麵條，翻炒混合。
9. 與生菜葉一起上桌。讓孩子將餡料放入生菜中捲起食用。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

米飯

米飯可以有很多種吃法。這裡的食譜包括了意大利調味飯、包飯肉丸、米飯配菜等。由於大米在煮熟過程中會吸收很多水分，所以煮米飯需要很多水。大米煮熟後會膨脹到原來的三倍。一杯生米可煮成3杯米飯。



意大利烤雞飯
(第59頁)



番茄肉丸湯
(第61頁)



墨西哥辣味牛肉飯
(第60頁)



意大利烤雞飯

*可以提前準備 *不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
黃皮洋蔥	1 個 (小)	1 個 (大)	2 個 (大)
雞腿肉	350克	1.5千克	3.5千克
雞湯	1 升 (4 杯)	4 升	10 升
嫩菠菜葉	150克	600克	1.5千克
南瓜	400克	1.5千克	4千克
中東米或印度香米 (生)	1 杯	4 杯	10 杯
意大利帕爾馬乾酪	1 湯匙	¼ 杯	¾ 杯

做法

1. 將烤爐預熱到180°C。
2. 洋蔥去皮，切成細丁。
3. 將雞肉切成小條，去除雞皮和骨頭。
4. 清洗菠菜。將南瓜切成小方塊。
5. 用中火將不粘鍋中的油加熱。
6. 將雞肉放入鍋中。炒5分鐘或炒至雞肉顏色變深。
7. 將雞肉盛出，放在一邊。
8. 加入洋蔥和大米，攪拌均勻。
9. 將雞湯、菠菜和南瓜加入鍋中，煮沸1分鐘。
10. 將鍋內的飯菜倒到一個烤盤中。把雞肉蓋在米飯上，加蓋，烘烤25分鐘。
11. 拿掉蓋子，攪拌，重新放入烤爐，再烘烤10分鐘或直到米飯煮熟，湯汁全部被吸收。
12. 與蒸熟的蔬菜一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麸 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助把菠菜葉洗淨、
晾乾。

墨西哥辣味牛肉飯

*可以提前準備 *適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
黃皮洋蔥	1 個（小）	2 個（大）	2 個（大）
大蒜	1 瓣	2 瓣	3 瓣
胡蘿蔔	1 根（中等大小）	2 根（中等大小）	4 根（大）
芹菜	1 根	2 根	4 根
紅燈籠椒	1 個	2 個	10 個
辣椒粉	½ 茶匙	1 茶匙	2 茶匙
孜然粉	½ 茶匙	1 茶匙	2 茶匙
瘦牛肉糜	250克	1千克	2.5千克
鷹嘴豆	125克 1罐	400克 1罐	400克 3罐
紅芸豆	125克 1罐	400克 1罐	400克 3罐
番茄	400克 1罐	800克 1罐	800克 5罐
冷水	250毫升（1 杯）	1 升	2.5 升
麵粉玉米餅	6 個	25 個	60 個
大米（生）	1½ 杯	4½ 杯	15 杯

做法

1. 按照包裝袋上的說明煮好米飯。
2. 洋蔥去皮、切成細丁。胡蘿蔔、芹菜和燈籠椒切丁。
3. 用中火將深平底鍋中的油加熱。加入洋蔥、胡蘿蔔、芹菜、燈籠椒。再加入辣椒粉和孜然粉，翻炒6到8分鐘，直到蔬菜變軟。
4. 加入牛肉攪拌，並用木勺將牛肉塊攪散為小塊。煮2到3分鐘，直至肉糜顏色略微變深。
5. 用清水漂洗鷹嘴豆和紅芸豆，濾乾。與罐裝番茄和冷水一同加入鍋中，攪拌，煮沸。
6. 將火調小，燉煮30分鐘，或直至醬汁變稠。
7. 同米飯和麵粉玉米餅一起上桌。提供一些澆頭讓孩子自己添加，如：搗碎的鱈梨、番茄、切碎的生菜或奶酪絲。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助挑選澆頭並澆在墨西哥辣味牛肉上。



番茄肉丸湯

*可以提前準備 *適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
濃縮的低鹽番茄湯	420克 1罐	420克 4罐	420克 10罐
冷水	1¾ 杯	1.75 升	4.25 升
牛肉糜	400克	1.75 千克	4 千克
黃皮洋蔥	1 個（小）	2 個（大）	4 個（大）
印度香米（生）	1 杯	4 杯	10 杯
蛋	1 個	2 個	4 個
平葉歐芹	¼ 杯	½ 杯	1 杯

做法

1. 將番茄湯和水倒入較大的深平底鍋，開中火加熱，煮沸。
2. 在大碗中將肉糜、洋蔥、米、蛋和切碎的歐芹混合。
3. 每次從碗中取一湯匙混合物，搓成球狀。
4. 將肉丸小心放入沸騰的湯中。調小火，加蓋，煮40分鐘，或至米飯和肉丸完全煮熟。
5. 同豌豆、南瓜泥、土豆泥和全麥麵包一起上桌。

其他做法：番茄雞肉丸湯

- 用相同份量的瘦雞肉糜取代牛肉糜。
- 同土豆泥、蒸熟的綠色蔬菜和軟麵包一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助把肉丸搓成球形。

意大利麵

市面上的意大利麵種類繁多，還有許多不同的調味醬可跟意大利麵一起食用，因此可以採用的搭配是無窮無盡的！選擇意大利麵時，可以試試各種不同形狀的通心粉（比如，尖管狀、波紋狀、螺旋狀、貝殼狀、弓狀，等等），也可以試試細麵條、寬麵條、麵團、肉卷、滷汁麵條等。至於調味醬，用番茄做成的調味醬應用最廣，無論是祇有肉或蔬菜，還是兩樣都有，加番茄醬都很適宜。奶油調味醬是另一個選擇。以下食譜採用煉乳，從而使為意大利調味醬增添了奶油味。意大利麵煮熟後體積通常會膨脹一倍倍；半杯生的意大利麵可以做成一杯熟麵。



奶油金槍魚意大利麵
（第64頁）



滷汁麵條（第65頁）



意大利肉醬麵

*可以提前準備 *適合冷凍保存（僅指醬料）

材料	6 份	25 份	60 份
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
大蒜	1 瓣	2 瓣	3 瓣
黃皮洋蔥	1 個（小）	2 個（大）	4 個（大）
胡蘿蔔	1 根（大）	4 根（大）	10 根（大）
芹菜	2 根	1 千克	2.5 千克
西葫蘆	1 （大）	4 （大）	10 （大）
瘦牛肉糜	400克	1.75 千克	4 千克
番茄醬	800克 1罐	800克 3罐	800克 8罐
棕扁豆	125克 1罐	400克 1罐	400克 3罐
乾九層塔	½ 茶匙	1 茶匙	1½ 茶匙
乾牛至	½ 茶匙	1 茶匙	1½ 茶匙
螺旋狀通心粉（生）	1½ 杯	6 杯	15 杯
切成絲的切達乾酪或 意大利帕爾馬乾酪	¼ 杯	1 杯	4 杯

做法

1. 將洋蔥、胡蘿蔔和芹菜切碎，西葫蘆切絲，沖洗扁豆並瀝乾。
2. 用中火將大煎鍋中的油加熱。加入洋蔥、大蒜、胡蘿蔔、芹菜、西葫蘆，翻炒3到4分鐘或直至洋蔥變軟。
3. 加入肉糜，用木勺將肉搗散成小塊，翻炒5到6分鐘或直到肉糜顏色變深。（肉較多時，應分幾批炒。）
4. 加入番茄、扁豆、九層塔、牛至，調至中小火，加蓋，偶爾攪拌，煮至少30分鐘或直至調味醬稍微變稠。
5. 根據包裝上的說明，將意大利麵放入沸水中煮至變軟，瀝乾。
6. 將調味醬澆在意大利麵上，撒上奶酪絲，上桌。
7. 搭配皮塔麵包或全麥餐包。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

奶油金槍魚意大利麵

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
尖管通心粉（生）	1½ 杯	6 杯	15 杯
西蘭花	1 杯	4 杯	10 杯
胡蘿蔔	2 根（大）	8 根（大）	20 根（大）
水	50毫升	200毫升	500毫升
玉米粒	200克（1 杯）	800克	2千克
低脂煉乳	185毫升 1罐	375毫升 2罐	375毫升 5罐
玉米澱粉	1 茶匙	1 湯匙	2 湯匙
金槍魚罐頭（浸於泉水）	425克 1罐	425克 3罐	425克 8罐

做法

1. 清洗西蘭花，將胡蘿蔔洗淨並切成薄片。
2. 用一個大的深平底鍋將水燒開，按照包裝上的說明將意大利麵放入。在麵煮好之前五分鐘，加入西蘭花。
3. 在鍋中加入胡蘿蔔和水，再用小火煮。加蓋煮5分鐘，或煮至胡蘿蔔變軟。
4. 加入煉乳和玉米澱粉，煮沸。
5. 濾乾金槍魚，加入鍋中，燉煮2分鐘。
6. 濾乾意大利麵和西蘭花，放回鍋中。
7. 在意大利麵和西蘭花裡加入調味醬，輕輕攪拌均勻。
8. 立即上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

其他做法：烘烤素食意大利麵

- 用貝殼狀通心粉代替尖管通心粉。
- 用小蘑菇片代替金槍魚（6份用120克，25份用500克，60份用1.2千克）。
- 意大利麵與調味醬混合均勻（上述第8步驟）之後，即用調羹舀進大烤盤中。
- 撒上一些奶酪絲（6份用100克，25份用400克，60份用1千克）。
- 在烤爐中以180° C烘烤30分鐘，直至表面呈金褐色。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



烤寬麵條

*可以提前準備 *適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
意大利肉醬	6份的用量	25份的用量	60份的用量
意大利乳清乾酪	375克	1.5 千克	3.5 千克
速食寬麵條片	225克	1 千克	2.25 千克
意大利帕爾馬乾酪	¼ 杯	1 杯	2½ 杯

做法

1. 將烤爐預熱到200°C。
2. 用以前的菜譜介紹的方法準備意大利肉醬（見第61頁。不必煮螺旋狀通心粉。）
3. 在大烤盤底部放少量肉醬。再放上一層寬麵條片。
4. 在寬麵條片頂部鋪一層肉醬和一半意大利乳清乾酪。
5. 繼續依次放一張麵條片和一層肉醬，如此重複，直烤盤差不多放滿。最後一層應是肉醬。
6. 在頂部放上剩下的乳清乾酪，並撒上一些帕爾馬乾酪。
7. 在烤爐裡以200°C烘烤一個小時。
8. 同全麥麵包和什錦蔬菜一起上桌。

☐ 無乳製品
 ☐ 無麥麩
 ☐ 素食
 ☐ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助在麵條頂部撒上乾酪。

砂鍋菜和咖喱

砂鍋菜和咖喱食品幾乎總是用洋蔥、胡蘿蔔、芹菜和番茄汁或湯汁作為湯料。然後，可以在湯料裡同時添加許多別的材料。可以添加其他蔬菜、佐料和一些紅肉或白肉，然後用小火煮，或在烤爐中以中火烤至少一個小時。



俄式炒牛肉絲
(第68頁)



咖喱雞 (第67頁)



砂鍋菜和咖喱的配菜

咖喱雞



*可以提前準備 *適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
黃皮洋蔥	1 個（小）	1 個（大）	2 個（大）
胡蘿蔔	1 根（中等大小）	4 根（中等大小）	10 根（中等大小）
芹菜梗	1 根	2 根	4 根
番茄	800克 1罐	800克 4罐	800克 8罐
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
咖喱粉	1 茶匙	3 茶匙	2 湯匙
南瓜	1 杯	4 杯	10 杯
四季豆	1 杯	4 杯	10 杯
西葫蘆	1 根（中等大小）	2 根（中等大小）	5 根（中等大小）
雞腿肉	350克	1.5千克	3.5千克
無核白葡萄	1 湯匙	4 湯匙	8 湯匙
菠蘿	120克	500克	1.2千克
天然酸奶	¼ 杯	1 杯	4 杯
大米（生）	1 杯	4 杯	10 杯

做法

1. 根據包裝上的說明煮飯。
2. 將烤爐預熱到180°C。
3. 洋蔥去皮、剁碎，胡蘿蔔和芹菜洗淨、切片。
4. 用中火將大煎鍋中的油加熱，再加入洋蔥、胡蘿蔔和芹菜煮5分鐘。
5. 加入咖喱粉，再煮1到2分鐘。
6. 南瓜去皮。將南瓜、西葫蘆和四季豆切塊，加入鍋中，翻炒1到2分鐘。
7. 在鍋裡加入雞肉、罐裝番茄和無核葡萄乾。煮沸後調小火，燉一小時。
8. 同煮好的米飯、切碎的菠蘿和天然酸奶一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助選擇澆頭，並將其加入盛有咖喱的中。

俄式炒牛肉絲

*適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
黃皮洋蔥	1 個（小）	1 個（大）	2 個（大）
胡蘿蔔	1根（中等大小）	4根（中等大小）	10根（中等大小）
芹菜梗	2 根	4 根	6 根
牛肉湯（低鹽）	2 杯	8 杯	20 杯
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
小蘑菇	250克（1 杯）	1千克	2.5千克
小土豆	200克	800克	2千克
中筋麵粉	1 杯	¼ 杯	½ 杯
瘦牛肉絲	400克	1.75千克	4千克
辣醬油	2 湯匙	8 湯匙	20 湯匙
番茄醬	2 湯匙	¼ 杯	½ 杯
低脂酸奶油	2 湯匙	½ 杯	1 杯
意大利麵（生）	1 杯	4 杯	10 杯

做法

1. 根據包裝上的說明煮好意大利麵。
2. 洋蔥去皮、剁碎，胡蘿蔔和芹菜洗淨、切片。
3. 用中火將大煎鍋中的油加熱。加入洋蔥、胡蘿蔔和芹菜，煮五分鐘。
4. 蘑菇切片，土豆洗淨、切成薄片。
5. 將土豆加入鍋中，煮3分鐘。
6. 調大火，加入蘑菇，煮4分鐘，或煮至變軟，然後放在一旁。
7. 在淺盤上撒一些麵粉，用少量麵粉裹住牛肉絲。
8. 在不粘鍋中，分批翻炒牛肉絲，直至顏色變深。
9. 將牛肉、洋蔥、土豆和蘑菇放回到煎鍋中，加入湯料、辣醬油和番茄醬，煮沸，調至中小火，燉10分鐘，或直至醬汁稍微變稠。
10. 將鍋從火上拿開，放入酸奶油攪拌。
11. 同意大利麵、蒸粗麥粉或米飯以及什錦蔬菜一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



蒸粗麥粉蔬菜煲

*可以提前準備
*（在加入希臘酸奶之前）適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
橄欖油	1 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
黃皮洋葱	1 個（小）	1 個（大）	2 個（大）
匈牙利甜辣椒	½ 茶匙	2 茶匙	1 湯匙
番茄	800克 1罐	800克 4罐	800克 8罐
熱水	275毫升	1 升	2.75 升
番茄醬	1 湯匙	3 湯匙	6 湯匙
花椰菜	½ 個（小）	2 個（小）	4 個（大）
胡蘿蔔	1 根（中等大小）	4 根（中等大小）	10 根（中等大小）
西葫蘆	1 個（中等大小）	4 個（中等大小）	10 個（中等大小）
土豆	2 個（大）	8 個（大）	10 個（大）
綠燈籠椒	1 個	4 個	10 個
鷹嘴豆	400克 1罐	400克 3罐	400克 4罐
低脂希臘酸奶	½ 杯	1 杯	2½ 杯
蒸粗麥粉（生）	1 杯	4 杯	10 杯

做法

1. 按照包裝上的說明煮好粗麥粉。
2. 將烤爐預熱到180°C。
3. 洋葱去皮、剁碎。將花椰菜掰開，將胡蘿蔔、西葫蘆、土豆、燈籠椒切成大小相似的小片。
4. 用中火將大煎鍋中的油加熱。加入洋葱煮5分鐘，直至變軟。
5. 加入匈牙利紅辣椒、番茄、水和番茄醬，攪拌，用慢火煮沸。
6. 將蔬菜和鷹嘴豆加入鍋中，攪拌均勻。
7. 將菜倒到耐熱的烤盤中，加蓋，在烤爐中以180°C烤爐烘烤40分鐘（直至所有蔬菜變軟）。
8. 臨上桌前拌入希臘酸奶。
9. 同蒸粗麥粉一起上桌，也可選擇大米，意大利麵或玉米粥。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

小餡餅和菜 肉餡煎蛋餅

小餡餅都是先用含澱粉的食物作為基本材料，比如土豆泥、大米或者麵包屑。再加入一些蔬菜、肉糜和蛋，這樣可以將各種材料粘在一起，將餡餅做成所需的大小。

菜肉餡煎蛋餅通常在烤爐中烤，而且一定要用蛋作為主要材料。在蛋中幾乎可以同時加入任何蔬菜、奶酪、魚肉、雞肉或其他肉，然後再烘烤。



紅薯鷹嘴豆小餡餅
(第72頁)



豌豆雞肉餡煎蛋餅
(第73頁)



金槍魚玉米小餡餅
(第72頁)



菜肉餅

*適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
瘦肉糜	400克	1.75克	4千克
土豆	1 個（中等大小）	4 個（中等大小）	10 個（中等大小）
胡蘿蔔	1 個（中等大小）	4 個（中等大小）	10 個（中等大小）
黃皮洋葱	1 個（小）	1 個（大）	2 個（大）
燈籠椒	1 個	4 個	10 個
西葫蘆	½ 個（小）	2 個（小）	5 個（小）
麵包屑	2 湯匙	¼ 杯	¾ 杯
蛋	1 個	4 個	10 個
橄欖油	1 罐噴油	2 罐噴油	3 罐噴油

做法

1. 洋葱去皮，切碎。
2. 土豆、胡蘿蔔和西葫蘆洗淨、切碎。
3. 將燈籠椒切成細丁。
4. 將肉糜、麵包屑和蔬菜在碗中混合，加入蛋，攪拌均勻。
5. 每次取少量混合物，搓成球形。
6. 加熱不粘鍋，噴上少量油，分批煮熟肉丸，在鍋中，用菜鏟稍稍將肉丸壓扁。
7. 肉餅每面煮4到5分鐘，直至顏色略微變深熟透。
8. 同皮塔麵包和沙拉一同上桌。

☐ 無乳製品
 ☐ 無麥麩
 ☐ 素食
 ☐ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助將肉丸搓成球形。

紅薯鷹嘴豆小餡餅

*適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
紅薯（橙色）	1 個（中等大小）（400克）	4 個（中等大小）（1.5千克）	10 個（中等大小）（4千克）
鷹嘴豆	400克 1罐	400克 4罐	400克 10罐
檸檬汁	2 茶匙	2 湯匙	100毫升
紅皮洋蔥（切碎）	¼ 個（小）	1 個（小）	4 個（小）
麵包屑	½ 杯	2 杯	5 杯
蛋	1 個	4 個	10 個

做法

1. 將烤爐預熱到180°C。
2. 紅薯去皮，切碎。
3. 將紅薯蒸20分鐘，或直至變軟。
4. 濾乾紅薯，濾乾鷹嘴豆並沖洗。
5. 在紅薯和鷹嘴豆中加入檸檬汁，然後一起搗碎攪勻，放入冰箱冷藏30分鐘。
6. 將紅薯和鷹嘴豆同洋蔥、麵包屑、蛋混合在一起。
7. 取少量混合物搓成球形。輕輕壓扁，形成小餡餅的形狀。
8. 在烤盤鋪上不粘烤盤紙，將小餡餅放到烤盤中。
9. 噴上少量橄欖油。
10. 在烤爐中以180°C烤爐烘烤，中間翻一次面，烤30分鐘或烤至表面變成金黃色。
11. 同土耳其麵包、辣椒醬和沙拉或軟蔬菜一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

其他做法：金槍魚玉米小餡餅

- 替換紅薯（一個紅薯換成2個中等大小的土豆）。
- 將鷹嘴豆換為浸在天然泉水中的金槍魚（6份用180克，25份用720克，60份用1.8千克），濾乾後使用。
- 在第7步中加入清洗並濾乾的罐裝甜玉米粒（6份用125克，25份用500克，60份用1.25千克）。
- 同全麥小麵包、奶油乾酪和沙拉或軟蔬菜一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助將小餡餅搓成球形，以及在麵包上面塗上奶油乾酪。



豌豆雞肉餡煎蛋餅

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
橄欖油	½ 湯匙	2 湯匙	3 湯匙
洋蔥	1 個（小）	1 個（大）	2 個（大）
蛋	4 個	15 個	40 個
雞肉（煮熟並切成小塊）	200克	800克	2千克
豌豆	1 杯	4 杯	10 杯
煮熟的土豆（切片）	1 個（大）	4 個（大）	10 個（大）
奶酪絲	½ 杯	2 杯	5 杯

做法

1. 將鍋中的油加熱，再加入洋蔥。翻炒直至變軟，但不要變色。
2. 加入雞肉、豌豆和土豆。輕輕攪拌，使其完全熟透。
3. 用另外一個碗攪打雞蛋。
4. 在可以放入烤爐的盤中放入蔬菜。
5. 在蔬菜上撒一些奶酪絲。
6. 將蛋漿澆在蔬菜和奶酪上。
7. 在烤爐中以160°C烘烤30分鐘（或直至熟透）。
8. 同麵包或全麥薄脆餅一起上桌。

其他做法：金槍魚西蘭花小餡餅

- 將雞肉換成浸在泉水中的金槍魚（6份200克，25份800克，60份2千克），瀝乾使用。
- 用等量的西蘭花替代豌豆。
- 在第四步中加入新鮮、冷凍或罐裝的甜玉米粒（6份用125克、25份用400克、60份用1.25千克），清洗並瀝乾後使用。
- 同麵包和全麥薄脆餅一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

第二道菜和點心

第二道菜和點心應該選用營養食物來做。不要提供「不能常吃食物」作為第二道菜或點心。在很多情況下，新鮮水果和酸奶就可作為美味可口的第二道菜。以下的食譜提供了第二道菜和點心的一些製作方法，這些食物都需要一些額外的準備工作，但仍然包含有健康食物。



水果串（第79頁）



水果思暮雪
（第80頁）



煎餅（第78頁）



蘋果餅

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
做餡用的蘋果	880克 1罐	880克 3罐	880克 7罐
桂皮	½ 茶匙	1 茶匙	2 茶匙
蛋	3 個	12 個	30 個
細白砂糖	¼ 杯	1 杯	2½ 杯
全麥自發麵粉	¾ 杯	3¼ 杯	7½ 杯
低脂牛奶	1 湯匙	80毫升	200毫升
水	¼ 杯	1 杯	2½ 杯

做法

1. 將烤爐預熱到180°C。
2. 在可以放入烤爐的大烤盤的底部鋪一層蘋果。
3. 在蘋果上均勻撒一些桂皮。
4. 將蛋與糖一同攪打，直至變稠、呈乳脂狀。
5. 將麵粉、牛奶和水兌入混合蛋漿中。
6. 將麵粉雞蛋混合物均勻地鋪到蘋果上。
7. 在烤爐中以180°C烘烤20分鐘。烤好時，蘋果餅表層會變成金黃色。

其他做法

- 在蘋果中和桂皮層中加入無核葡萄乾。
- 使用罐裝的桃或梨代替蘋果。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋

水果酥皮

*適合冷凍保存（僅指酥皮）

材料	6 份	25 份	60 份
燕麥	100克	400克	1千克
全麥麵粉	100克	400克	1千克
紅糖	2 湯匙	¼ 杯	¾ 杯
人造黃油	2 湯匙	125克	300克
水果	440克 1罐	800克 2罐	800克 6罐
桂皮	1 茶匙	2 茶匙	3 茶匙

做法

1. 將烤爐預熱到180°C。
2. 在碗中將麵粉、燕麥、糖和人造黃油混合。
3. 用指尖將人造黃油揉進乾的混合材料中，直至覺得混合物像酥皮一樣為止。
4. 將水果罐頭中的果汁濾出，將水果鋪在可放進烤爐的大烤盤的底部。
5. 在蘋果上均勻撒一些桂皮。
6. 將奶酥混合物均勻撒在蘋果上。
7. 在烤爐中以180°C烘烤20分鐘，直至頂部變深呈金黃色。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助混合奶酥，
並將其撒到水果上。



水果麵包布丁

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
水果麵包	6 片	25 片	60 片
蛋	3 個	12 個	30 個
牛奶	500毫升	2 升	5 升
糖	1 湯匙	¼ 杯	¾ 杯

做法

1. 將烤爐預熱到180°C。
2. 將每片麵包切成四塊，然後將麵包片一併層層鋪在深烤盤中。
3. 在一個壺中輕輕攪打雞蛋加入牛奶和糖，攪拌均勻。
4. 將混合材料均勻地倒在麵包上。放置10分鐘，讓麵包吸收液體。
5. 放入烤爐烘烤45分鐘，或烤、直至中間部分的蛋奶糊凝固，最上層麵包顏色變深呈金黃色。
6. 同切好的香蕉或其他新鮮水果一起上桌。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助鋪放麵包，並在頂部倒上混合材料。

煎餅

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
全麥自發麵粉	½ 杯	2½ 杯	6 杯
細白砂糖	1 茶匙	1½ 湯匙	4 湯匙
牛奶	100毫升	400毫升	1 升
蛋	1 個	3 個	8 個

做法

1. 將麵粉篩入大碗中。
2. 拌入細白砂糖。讓混合物中間呈一個井的形狀。
3. 在一個壺裡將蛋和牛奶攪合在一起。
4. 將蛋和奶漿倒入麵粉混合物裡攪拌，直至形成均勻糊狀物。
5. 開中火，加熱不粘鍋，或加熱平底三明治機。
6. 在鍋上或三明治機上放入一湯勺麵糊，煎1分鐘或直至麵糊表面出現氣泡。翻面再煎一分鐘，或直至表面呈金黃色、完全熟透為止。
7. 重複以上步驟，直至用完所有麵糊。
8. 同切碎的新鮮水果和酸奶一起上桌。讓孩子將配料放在煎餅頂部作為裝飾。

● 無乳製品 ● 無麥麩 ● 素食 ● 無蛋



小幫手：孩子可以幫助將麵糊放在三明治機上或鍋裡，以及自己選擇放在頂部的配料。



水果串

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
橙子	1 個	3 個	5 個
草莓	6 粒	25 粒	60 粒
獼猴桃	2 個	7 個	15 個
甜瓜	¼ 個	½ 個	1 個
木籤	6 根	25 根	60 根

做法

1. 橙子去皮，切成方塊。
2. 草莓洗淨後去除根莖，切成對半。
3. 獼猴桃去皮，每個切成四塊。
4. 甜瓜去皮，切成方塊。
5. 將水果放在淺盤上，用木籤串好。

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助將水果塊串到木籤上。

水果思暮雪

*不適合冷凍保存

材料	6 份	25 份	60 份
牛奶	600毫升	2.5 升	6 升
酸奶	300毫升	1.75 升	3 升
水果	1½ 杯	6 杯	15 杯

做法

1. 將牛奶、酸奶和切好的水果放到攪拌機中，攪拌均勻。
2. 倒出，立即上桌。

水果選擇

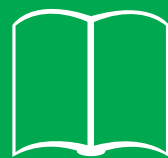
- 香蕉
- 草莓
- 藍莓
- 罐裝的桃
- 冷凍的漿果

◎ 無乳製品 ◎ 無麥麩 ◎ 素食 ◎ 無蛋



小幫手：孩子可以幫助用新鮮水果片為每杯思暮雪添加裝飾。

補充資料



健康飲食

Allergy Anaphylaxis Australia
(澳大利亞過敏與過敏反應研究會)

電話：(02) 9482 5988 或 1300 728 000

網址： www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)
(澳大利亞臨床免疫與過敏研究會(ASCIA))

網址： www.allergy.org.au

**Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines,
Australian Government Department of Health and Ageing and National
Health and Medical Research Council**
(《澳大利亞飲食指南》與《嬰兒餵養指南》，澳大利亞政府衛生及老齡
部和全國醫療保健研究理事會編寫)

網址： www.eatforhealth.gov.au

**Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of
Health and Ageing and National Health and Medical Research Council**
(《澳大利亞健康飲食指南》，澳大利亞政府衛生及老齡部和全國醫療保
健研究理事會編寫)

網址： www.eatforhealth.gov.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)
(澳大利亞及新西蘭食品標準局(FSANZ))

電話：(02) 6271 2222

網址： www.foodstandards.gov.au

Kidsafe
(兒童安全基金會)

網址： www.kidsafe.com.au

食譜

Dietitians Association of Australia
(澳大利亞營養師協會)

網址： www.daa.asn.au

澳大利亞飲食指南

指南1

達到並保持健康的體重、保持積極鍛煉、選擇適量營養飲食以滿足自己的能量需要。

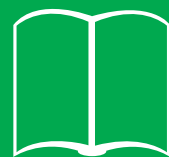
- 兒童和青少年應當攝取成長和正常發育所需的充足營養食物。他們每天應當積極鍛煉，並定期參加體檢。
- 年紀較大的人士應當攝取營養食物，保持積極鍛煉，以維持肌肉的力量和健康的體重。

指南2

每天從以下五類食物中選擇多種富有營養的食物：

- 足夠的蔬菜，包括不同種類和顏色的蔬菜和豆類
- 水果
- 谷類食物，大多數全麥和/或富含穀類纖維的食物，例如，麵包、穀物、大米、意大利麵、麵條、米粥、小米、燕麥、藜麥和大麥
- 瘦肉和家禽肉、魚類、雞蛋、豆腐、堅果和種子，以及豆類
- 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或其替代品（減脂牛奶不適合兩歲以下的兒童）。

飲用足夠的水。



指南3	限制攝入包含飽和脂肪、添加鹽分、糖分和酒精的食物。 a. 限制攝入飽和脂肪含量高的食物，例如，多種餅乾、蛋糕、酥皮糕點、餡餅、加工肉類、商家出售的漢堡、比薩餅、油炸食品、薯條、薯片及其他鹹味零食。 • 用多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪食物（例如，食用油、果醬、堅果醬/果泥和鱈梨等）取代富含飽和脂肪的高脂食物（例如，黃油、奶油、人造烹飪黃油、椰子油和棕櫚油等） • 低脂肪食物不適合兩歲以下的兒童。 b. 限制攝入添加鹽分的飲食。 • 根據標籤從類似食物中選擇含鈉較低的食物。 • 烹飪或就餐時不要向食物中添加鹽分。 c. 限制攝入加糖飲食，例如，糖果、加糖軟飲料、果味飲料、果汁飲料、維生素飲用水、能量飲料和運動飲料等。 d. 如果您選擇飲酒，要限制飲酒量。孕婦、打算懷孕或哺乳期間婦女，最好不要飲酒。
指南4	鼓勵、支持和推廣母乳餵養。
指南5	注意個人飲食；安全製備和存放食物。

版權所有©澳大利亞聯邦政府 2013年。

鳴謝

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 由澳大利亞政府發起，由以下機構聯合編寫：社區兒童健康中心（這是墨爾本皇家兒童醫院的一個部門，也是默多克兒童研究所的主要研究中心）、墨爾本皇家兒童醫院的營養及食品服務部，以及澳大利亞幼兒組織 (Early Childhood Australia)。

這個合作項目必須感謝 *Get Up & Grow Reference Group*，其中包括營養、體育活動、兒童健康及嬰幼兒護育等領域的專家以及州和領地政府的代表。同時，還要感謝嬰幼兒護育機構及其工作人員，感謝營養及體育活動的相關機構，感謝在編寫 *Get Up & Grow* 過程中接受訪問、提供寶貴意見和建議的家長和家庭。

本項目由澳大利亞政府衛生及老齡部（Australian Government Department of Health and Ageing）撥款。

©版權所有 2009年



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

本出版物中的所有資訊截止2013年4月是正確的。