

## 飲料

水是孩子最好的飲料。每天都要在孩子的午餐盒裡放上一瓶水。

### 不要添加以下飲料：

甜飲料都是『不能多吃的食物』，如軟飲料、調味礦泉水、調味奶、果味飲料、果汁飲料等。這些飲料沒有什麼營養，卻能讓孩子填飽肚子，造成孩子降低了吃比較健康的食物的食慾。甜飲料還會造成蛀牙和體重增加，所以不屬於健康的午餐食物的範圍。

每天都在孩子的午餐盒內放入各種不同食物，保證午餐盒內的食物包括各種基本食物類型。

- 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）。

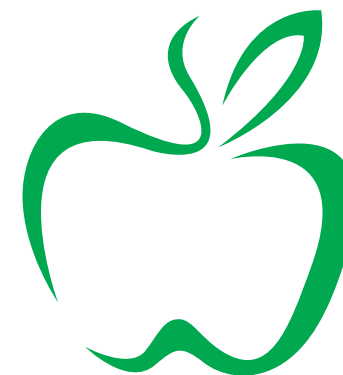
如果午餐盒裡有任何需要冷藏的食物（比如奶酪、酸奶、牛奶、煮熟的蛋或肉），那麼應該使用隔熱的午餐袋，裡面放進冰凍水瓶；這樣可以低溫保存午餐，防止變質。



## GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



### 如何準備午餐： 帶到托兒機構的餐點

**Lunchbox ideas:**  
**Meals for early childhood setting**

更多的餐點建議請見：

Dietitians Association of Australia

[www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

本出版物中的所有資訊截止2013年6月是正確的。

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



如果孩子在家庭日間托兒所、幼兒園或學前班的時候，這些機構不提供餐點，那麼您就需要為孩子準備午餐和點心。兒童的胃較小，所以最好在一天當中分多次進食少量食物，這樣最適合兒童對能量和營養的需要。

在嬰兒十二個月大之前，牛奶不應該作為主要飲品。從嬰兒大約六個月大起，可以在其他食物中添加少量牛奶。全脂純牛奶適合一到兩歲的孩子喝，而低脂純牛奶則適合兩歲以上的孩子。

根據孩子每天在托兒機構的時間長短，您或許只需要準備一份點心，或者午餐加上一兩份點心。定時用餐和吃點心有助於孩子集中注意力，活潑地玩耍，快快樂樂地度過一天。

## 如何準備午餐

- 一個三明治、小皮塔（pita）卷或一個小麵包卷，裡面可以夾：
  - 搗碎的蛋配上生菜
  - 切碎的雞肉配上奶酪和生菜
  - 金槍魚、玉米和生菜
  - 火雞胸脯肉配上黃瓜和生菜
  - 雞肉、酸辣醬和苜蓿芽
  - 冷烤肉、酸辣醬、生菜和番茄
  - 維吉麥醬（vegemite）和奶酪
  - 奶油乾酪和胡蘿蔔絲
  - 牛油果、番茄和生菜
  - 搗碎的香蕉
- 一些薄餅乾或米粉糕配上奶酪
- 一小片冷的菜肉餡煎蛋餅（frittata）
- 家裡自製的鹹味鬆餅——西葫蘆或玉米配上奶酪
- 一兩塊家裡自製的皮塔匹薩餅（pita pizza）

### 不要添加以下食物：

三明治盡可能不要夾甜的餡料，比如果醬、蜂蜜、糖屑、巧克力醬等。

午餐應在低溫下保存。攜帶午餐時，請使用隔熱的午餐盒，裡面放進冰凍的水瓶或者冰塊。

## 如何準備點心

- 小塊的新鮮水果：桔子、香蕉、杏子、梨、李子，或一串葡萄
- 切片的水果：蘋果、橙子、瓜、菠蘿等
- 兩三塊薄餅乾塗上奶酪或維吉麥醬
- 一兩個小煎餅——最好夾一些混合起來的水果或蔬菜絲
- 一塊香烤餅——用南瓜和奶酪做的烤餅
- 一些蔬菜片或蔬菜條配上蘸料（硬的或富含纖維的蔬菜一定要用沸水燙軟）
- 一小杯酸奶
- 一根奶酪條

### 不要添加以下食物：

袋裝的點心，比如穆茲利麥片乾果條（muesli bar）、水果條、巧克力棒、硬糖、甜甜圈、薯片等。這些是『不能常吃的食物』，含有大量熱量、糖、鹽和/或飽和脂肪，而且幾乎沒有什麼營養。

如果您想給孩子的午餐「加菜」，可以選擇食物之外的東西。偶爾給孩子一句留言或一幅畫，或者一張鮮艷的貼紙，都可能帶來驚喜。所以，沒有必要在午餐盒裡放進『不能常吃的食物』。