

# 健康午餐盒

健康午餐盒可以有趣且美味，擁有豐富的色彩、質地和味道，令人興奮，讓每日的午餐成為一次探險。為午餐盒做一點計劃，您的孩子將無法抵擋。對於小孩子來說，食物品種多是很重要的，從以下六組食物中各選擇一樣食物，便可打造健康午餐盒，吃東西挑剔的孩子也可輕鬆應對。

## 6 組食物混合搭配

2  
水果

3  
蔬菜

1  
穀類和麥片

6  
水

4  
乳製品

5  
瘦肉



# 健康午餐盒



1. 穀類和麥片	2. 水果	3. 蔬菜	4. 乳製品/替代品	5. 瘦肉/替代品	6. 水
食物卷 三明治 麵包卷 意大利麵 米飯 麵條 古斯古斯 玉米糕和年糕 餅乾 壽司 饅頭 米紙卷 (全糧或全麥是 最好的選擇)	<b>新鮮水果:</b> 蘋果 杏 香蕉 葡萄 橘子 橙子 梨 桃子 菠蘿 李子 甜瓜 草莓 (可將水果切塊給年齡小的孩子) <b>水果罐頭</b> 天然果汁浸泡 水果乾 <b>葡萄乾</b> 混合水果乾 (不經常吃)	<b>新鮮蔬菜:</b> 牛油果 胡蘿蔔 甜椒 芹菜 玉米棒 黃瓜 青豆 蘑菇 雪豆 番茄 (可將蔬菜切條或小块給年齡小的孩子, 也可和蘸料一起食用, 如鷹嘴豆泥或天然酸奶) <b>沙拉:</b> 沙拉夾在三明治或食物卷里	普通牛奶 (前一晚冷凍起來以保持低溫) 豆奶或其他富含鈣質的植物奶 原味酸奶 奶蛋糕 奶酪片、快、條 奶油乳酪 脫脂乳酸乾酪 羊奶乳清乾酪 (兩歲以上的孩子應選擇低脂乳製品)	<b>魚類:</b> 金槍魚罐頭 三文魚罐頭 <b>肉類:</b> 烤的瘦肉: 牛肉、羊肉、雞肉 瘦肉餅或雞肉餅 去皮雞腿 炸肉卷或肉丸子 熟食瘦肉: 火腿、雞肉、牛肉 (不經常吃) <b>替代品:</b> 煮雞蛋 烤豆子 豆腐 扁豆餅 鷹嘴豆泥 法拉費	水是最解渴的飲料, 也是每個人午餐盒最好的飲料選擇。  自來水可以安全飲用, 給孩子買一個他們喜歡的水壺, 讓他們自己裝水。  前一晚將水瓶冷凍以保持低溫。

## 偶爾食之的食物

含有大量添加糖分、飽和脂肪及鹽分的零食和飲料往往營養價值很低。這些食品含有很高的熱量, 可導致兒童超重或肥胖。我們將這類食品成為“偶爾食之”的食物和飲料, 因為這些只能偶爾食用, 且少量食用。像糖果、巧克力、果凍杯、水果棒和水果條、甜餅乾、薯片和玉米片等食物應更少給孩子吃。



欲知有關健康飲食和運動的更多信息及建議, 請訪問 [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)