



自備午餐

Lunches to Go

午餐是孩子日常學習生活的重要組成部分。在校時多吃不同種類的營養食物有助孩子獲得所需的能量與養份，以：

- 在校期間學習，和
- 幫助其發育

提供給孩子多種：

- 蔬菜和水果，包括新鮮、冷藏或罐裝
- 全穀物食品，例如全穀意大利麵、全穀麵包、燕麥、大麥、糙米及藜麥
- 富含蛋白質的食物，例如豆類、豌豆、扁豆、堅果和種子、豆腐、肉類、魚類、禽類、雞蛋和乳製品

水、冷藏牛奶或加強型大豆飲料都是有營養的飲料選擇。準備一個可再用的水瓶，孩子就能在日間把它斟滿。

孩子會根據自己的胃口來決定吃多少，請相信他們。孩子在某些日子食量增加是正常的。您需要理解到，從學校回家後孩子沒有吃完所有食物是正常的。如果這經常發生，與孩子談論以知道理由。

讓孩子參與

在計劃、購買以及準備午餐時讓孩子參與，以：

- 令他們感到有參與其中
- 教導他們處理食物的技巧
- 鼓勵他們嘗試新食物

- 減少孩子沒吃或沒吃完食物種類的份量。

提前計劃

如果可以，給孩子自己選擇希望放到午餐盒中的食物。詢問他們：「你想要三明治還是昨日的美食？蘋果還是香蕉？乳酪還是芝士方塊？」

- 計劃接下來一星期您將給孩子準備的學校午餐。
- 剩餘飯菜完全可以作為第二天的美味午餐。在煮晚餐時記著這一點。
- 提前準備一些食物以節省時間。多焗幾隻雞蛋、切好額外的水果和蔬菜，或烤煮雙份的燉菜或鬆餅留待之後使用。
- 儲備蘋果和香蕉等容易帶走的零食，您可以輕鬆地將它們添加到主餐中。
- 如果早上很忙碌的話，在前一晚事先包好午餐。

限制精加工食品的攝入量

包裝食品例如穀麥棒、零食包和加工肉類雖方便，但糖、鈉和飽和脂肪含量往往較高。如果您購買這些食物，不要常給他們，也不要給太多。查閱營養成份表來比較不同的產品：

- 查閱糖、鈉和飽和脂的每日百分值（%DV），選擇每日百分值最低的產

品。

- 一般來說，5%DV 或以下為「較低」，15%DV 或以上為「很高」。

製作三明治時，用以下選項代替加工肉類：

- 罐頭鮪魚或鮭魚
- 雞蛋沙拉
- 堅果或種子抹醬
- 切片芝士
- 鷹嘴豆或其它豆泥
- 前一餐餘下的雞或牛肉

經常吃加工肉類，如火腿、火雞、薩拉米香腸、博洛尼亞腸、熱狗腸及意大利辣香腸棒，會增加患結直腸癌的風險。

午餐建議

手指食物

- 切塊的蔬菜和皮塔餅配鷹嘴豆泥
- 蘋果切片、翠玉瓜鬆餅配種籽抹醬（例如葵花籽抹醬）
- 法式吐司條配乳酪或水果泥
- 蔬菜條、枝豆、糙米餅乾配乳酪醬
- 烘製的全穀皮塔餅片或玉米餅片，配豆泥和牛油果醬
- 櫻桃番茄、芝士方塊及含有全麥麥片、爆谷、種子、乾果及椰子的什錦乾果

三明治（以下為餡料）

- 鷹嘴豆泥丸子（falafel）配原味或其他風味的鷹嘴豆泥
- 雞蛋沙拉或鷹嘴豆沙拉
- 切塊的雞肉配切碎的無籽葡萄
- 醃製豆腐或天貝片
- 黑豆和芝士

可任意添加以下蔬菜：蕃茄、青瓜、燈籠椒條或洋蔥片；削碎或切碎的胡蘿蔔、椰菜或生菜；烤蔬菜。

添加任何以下醬汁到三文治餡料中：蛋黃醬、非氫化人造牛油、香草醬或芥末醬。

除麵包外，還可以嘗試玉米餅、烙餅、皮塔餅、米餅、梳打餅、烤吐司片、麵包棒、薄煎餅、燕麥麵餅（bannock）等。盡可能選用全穀物產品。

午餐熱盤建議

- 意大利菜湯配餐包
- 墨西哥辣肉醬配玉米麵包
- 炒蔬菜豆腐配糙米
- 鷹嘴豆咖喱配烤餅
- 芝士蔬菜通心粉
- 波蘭餃子和切碎的椰菜沙拉
- 肉丸與意大利粉或米飯
- 鹿肉或駝鹿燉菜配燕麥麵餅
- 粥（米粥）配芥蘭
- Dahl（燉扁豆）配胡蘿蔔和糙米
- 燕麥加牛奶和蘋果

午餐冷盤建議

- 自製墨西哥芝士餡餅（quesadilla）配莎莎醬
- 全麥煎餅或華夫餅配水果和酸奶
- 全穀燕麥加牛奶和水果
- 越南式米皮蔬菜捲
- 英式鬆餅披薩蕃茄醬、蔬菜片及芝士碎
- 加入乳清芝士（ricotta cheese）和蜜桃片的蔓越莓燕麥鬆餅
- 布格麥（bulgur）、藜麥或薏仁沙拉，

配雞丁和切塊的蔬菜

- 海苔蔬菜捲或壽司碗：可加入米飯、青瓜、胡蘿蔔、甜椒、牛油果及豆腐條

蔬菜和水果配菜

- 蔬菜條配豆泥
- 素食或水果串
- 將草莓或其他水果切塊，蘸乳酪食用
- 水果沙拉
- 水果和乳酪果昔
- 乳酪芭菲
- 希臘沙拉
- 水果莎莎肉桂脆片
- 茄子醬配皮塔餅

方便攜帶的零食

- 例如香蕉、蘋果及香橙等水果
- 南瓜鬆餅
- 免烘烤穀麥棒或能量球
- 原味乳酪
- 雜錦堅果
- 全穀餅乾和芝士
- 蘋果醬

如何安全地準備午餐

- 保持冷食冷凍。將食物和飲料裝在帶有冰袋的恆溫包或冷藏保溫袋裡，保持其冷凍。
- 保持熱食溫度。熱食應裝入保溫瓶。裝入熱食前，先用熱水預熱保溫瓶。
- 清洗所有的水果和蔬菜，即使已去皮也不例外。
- 每晚清洗午餐容器和水瓶。
- 丟棄當天沒有吃完的易腐壞食物。

留意過敏症

部分學校對於能夠帶進教室中的食物有特別規定，以保護患有嚴重食物過敏的學生。例如，校方可能限制學生攜帶花生和堅果。請向學校職員諮詢學校的食物過敏指引。

如需瞭解更多資訊，請參閱[是否應添加花生和堅果到午餐和小吃中](#)（北部衛生局）

煮食靈感

- 《加拿大膳食指南：美食指導廚房》
<https://food-guide.canada.ca/en/kitchen/>
- 加拿大營養師協會（Dietitians of Canada）：Cookspiration
<http://cookspiration.com>

如需瞭解更多健康飲食和營養方面的資訊，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating 或致電 **8-1-1**（免費電話）向註冊營養師諮詢。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。