

自備午餐

午餐是孩子日常學習生活的重要組成部分。如何才能為孩子提前準備好健康、便攜、安全並且深受他們喜愛的餐食？以下的一些小貼士和建議，供您參考。

午餐盒小貼士

- 選用簡單、易於進食的食物。
- 午餐食品應涵蓋各大食物類別：蔬果、穀物、牛奶及其替代品，以及肉類及其替代品。
- 讓孩子參與選擇要帶作午餐的食品。他們可以從同一個食物大類中進行挑選，比如您可以問：「你想吃蘋果還是香蕉？想吃優格還是芝士條？」孩子們也可以幫忙製備午餐，並將食物裝盒打包。
- 只要是健康的食物，即使經常（甚至是每天）給孩子帶也沒有關係。
- 剩餘飯菜完全可以做為第二天的美味午餐。無論冷食還是熱食，都可以裝在保溫瓶裡讓孩子攜帶。您也可以烹煮份量較多的菜餚（例如芝士通心粉，或辣味雜豆），將其冷凍起來，需要時取用。
- 給孩子帶水果，而不是果汁。
- 水、冷牛奶或加強型大豆飲料，都是組成午餐和零食的理想選擇。
- 挑選成份表顯示不含糖的食品。「糖」的別稱還包括葡萄糖-果糖、蔗糖、玉米糖漿和濃縮甘蔗汁。

健康午餐建議

手抓食物

- 切塊的蔬菜和皮塔餅配鷹嘴豆泥或其他豆泥
- 蘋果切片配種籽醬（例如葵花籽醬）
- 法式吐司條配優格或水果泥
- 蔬菜條配優格醬
- 烘製的全穀皮塔餅片或玉米餅片，配新鮮的蕃茄莎莎醬和酪梨醬
- 烤鷹嘴豆或去殼毛豆
- 什錦果麥，可用以下任何原料：全穀燕麥、空氣加熱法製作的爆米花、堅果（若允許攜帶）、種籽、乾果和椰子

- 全穀梳打餅配小塊芝士或水煮蛋

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
- 切塊的雞肉配切碎的無籽葡萄
- 滷豆腐切片配蔬菜
- 罐裝或烹製的魚肉
- 黑豆、玉米、甜椒和蕃茄*

以下所有蔬菜均可任意添加：蕃茄、黃瓜或洋蔥片；削碎或切碎的胡蘿蔔、捲心菜或生菜；烤蔬菜。

根據孩子的口味，以下醬汁也可任意添加：蛋黃醬、奶油芝士、非氫化人造黃油、原味或其他風味的芥末醬。

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、印度無酵麥餅或麵餅、燕麥麵餅（bannock）等。盡可能選用全穀產品。

*最好將其捲入玉米餅或皮塔餅中。

除三明治外的其他熟食建議

- 燉菜、湯或雜燴濃湯
- 砂鍋菜、咖喱或燉煮辣味雜豆（chili）
- 芝士通心粉
- 歐式餃子（perogies）或鍋貼
- 肉丸與意麵或米飯
- 全麥中式蒸包
- 燕麥加牛奶、煮熟的蘋果和肉桂

除三明治外的其他冷食建議

- 自製墨西哥捲餅或芝士餡餅（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
- 自製印度咖哩角（烤箱烘製）
- 自製小披薩：用英式鬆餅或皮塔餅做底，塗蕃茄沙司或香蒜青醬，再鋪上蔬菜和芝士碎

- 加入乳清芝士（ricotta cheese）和水果的自製瑪芬蛋糕
- 布格麥（bulgur）、藜麥或薏仁沙拉（例如塔布蓄沙拉），撒上雞肉丁、豆腐丁或切塊的青椒、蕃茄和其他蔬菜
- 海苔蔬菜捲：可加入米飯、黃瓜、胡蘿蔔、甜椒、鰐梨和豆腐條

蔬菜和水果

- 烤蔬果串
- 快炒蔬菜
- 水果和優格製作的果昔（需裝入保溫瓶中以變熱）
- 優格燕麥水果杯：將原味優格、水果和堅果穀麥或其他燕麥分層疊加
- 西式螞蟻上樹（Ants on a log）：西芹縱向對半切開，將鰐梨醬、奶油芝士、南瓜籽醬或鷹嘴豆泥塗滿西芹的凹槽處，上面可點綴玉米、鷹嘴豆、葡萄乾或南瓜籽。
- 水果乾
- 希臘沙拉
- 將草莓或其他水果切塊，蘸優格或自製布丁食用
- 烘製的玉米餅片配自製水果或蕃茄莎莎醬
- 香蕉捲：將種籽醬塗在一塊小玉米餅的一面上，把香蕉放在上面，將餅捲起。
- 水果沙拉
- 蔬菜配蘸醬（優格醬、鷹嘴豆泥或其他醬料）

如何安全地準備午餐

- 一定要用乾淨的廚具來製作午餐。
- 如果是提前製作第二天的午餐，應將食物放入冰箱內，等孩子上學時再取出。
- 將食物和飲料裝在帶有冰袋的恆溫包或冷藏保溫袋裡，以免其變熱。
- 熟食應裝入保溫瓶，以免其變涼。裝入熟食前，先用熱水預熱保溫瓶。
- 清洗所有的水果和蔬菜，即使包裝上標明“已清洗”也不例外。
- 午餐盒每晚都要清洗，每週用小蘇打刷洗一次，以免留下異味。
- 當天沒有吃完的易腐壞食物應及時丟棄。
- 不要重複使用塑料袋，因為細菌會留在袋中。

- 如果您將液體盛在可重複使用的瓶中，每次使用後應用瓶刷徹底清洗。

留意過敏症

部分學校對於能夠帶入教室中的食物有特別規定。請您諮詢學校教職員工或撥打 8-1-1 諮詢註冊營養師，瞭解有關食物過敏以及如何留意過敏症的更多資訊。

添加點滴樂趣

有時候在午餐袋上添加點滴樂趣，有助於提高孩子對吃午餐的興趣。以下建議供您參考：

- 貼紙、圖片
- 有趣的笑話、詩歌或其他筆記
- 有趣的午餐盒或午餐包

最近更新：2017 年 4 月

©2017 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。