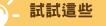
## 甚麼是《加拿大膳食指南》?

其中包含可以幫助您計劃營養正餐和小食的資 訊。您可以在本書的最後找到隨附的《加拿大膳 食指南》。



為孩子提供您和家人都喜愛的健康 食物。常吃蔬菜、水果、全穀物和蛋白質食 物。提供多種不同口味及口感的食物。

- ✔ 烤豆子配全穀物塔可餅
- ✔ 胡蘿蔔或南瓜麵包配奶油乳酪
- ✓ 墨西哥紅湯、印度豆湯或小扁豆湯,配米飯 和蔬菜
- ✔ 加入小塊肉的米粥
- ✔ 甜點豆腐配新鮮水果
- ✔ 全麥包或厚餅夾魚肉
- ✔ 去籽去皮的切塊新鮮水果蘸酸奶
- ✔ 磨碎或小塊的奶酪,配全穀物餅乾
- ✔ 奶酪通心粉
- ✔ 肉丸意麵
- ✔ 牛奶或酸奶伴水果
- ✔ 燕麥或小麥糊配牛奶
- ✔ 鬆餅或華夫餅配果醬
- ✔ 米飯或意麵配肉和蔬菜
- ✔ 含奶的米布丁

- ✔ 碎蔬菜炒蛋或煎迷你蛋捲
- ✔ 小瑪芬薄塗一層花生醬或堅果醬
- ✔ 軟玉米餅包豆子或碎肉
- ✓ 夾雞蛋、罐裝金槍魚或鮭魚(三文魚),或易 嚼肉類的三角三文治
- ✔ 海鮮雜燴濃湯配麵包棒
- ✔ 番茄醬或肉醬意麵
- ✔ 蔬菜、豌豆湯或豆湯配全麥餅乾、厚餅或烙餅

- ✔ 蔬菜(煮熟並冷卻)蘸酸奶、鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✔ 全穀即食燕麥加牛奶,配切片水果或莓果
- ✓ 全麥餅乾或米糕配奶酪或鱷梨(牛油果)醬
- ✔ 全麥皮塔餅或烙餅配鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✔ 酸奶混合切片水果或果醬
- ✔ 酸奶配餅乾或烙餅

