



儿童喜爱的健康午餐

「你可以告诉我们如何给孩子预备他们爱吃又容易烹调的午餐吗？」最近我在三个公益组织机构讲述有关儿童与健康饮食的讲座时，常常被询问的就是这个问题。讲座是特别为有年幼孩童的新移民而设的。

文：姚婉芬 Amy Yui (注册营养师)

为了使每一天给孩子预备午餐成为一个轻轻松松又愉悦的工作，家长可以尝试以下这些建议。

健康午餐的核查清单

加拿大营养师协会有一个既简单，又全面的核查清单来帮助家长为孩子准备健康的午餐。如果经常利用，会使午餐的计划 and 实行变得异常地简单。

核查清单包括：

• 午餐是否有加拿大饮食指南中所讲述的以下四类食物？

蔬菜和水果，例如：苹果、梨、香蕉、胡萝卜、菠菜、西兰花等；
粮食类食品，例如：米饭、面包、面条、面包圈 (bagel)，意大利面等；

奶制品，例如：牛奶、强化豆奶、奶酪、酸奶等；

肉类及替代品，例如：牛肉、鸡肉、猪肉、鱼、豆腐、蛋、豆类等。

• 食物中有没有深绿色叶菜或橙色红色蔬菜，例如菠菜、西兰花、甜椒、胡

萝卜等？

• 有没有全麦的选择，例如：全麦面包、糙米、全麦意大利面等？

• 有没有低脂肪奶 (脱脂、1%或2%)，或者奶的替代品如强化豆类饮品及杏仁奶？

• 有没有瘦肉或肉的替代品，例如豆类、豆腐、蛋？

• 午餐饮品是清水、牛奶，还是100%果汁？

儿童最喜爱的点子

让儿童参与食物的准备和烹饪的过程，会大大增加他们对午餐的兴趣。并且可以让他们自己来选择自己特别喜爱的健康食物作为午餐。

以下是一些可以快速准备且美味的午餐点子：

• 方便外带或手抓的食物，例如：夹有奶酪或黄瓜或番茄的全麦薄烤饼、鸡肉、葡萄、布丁或豆腐甜点；

• 麦袋饼 (Pita pocket wedges)

让孩子参与制作简单的午餐，在玩耍之余，尽情品尝自己的成果。(资料图片)



• hummus 蘸酱，即 tahini 芝麻酱和鹰嘴豆蘸酱 (ground chickpeas dips)
• 生蔬菜、豆类或白乳酪蘸酱 (bean or cottage dips)；
• 全麦面包条番茄沙拉或 guacamole 沙拉酱；
• 荞麦或日式冷面伴蟹肉或串烧三文鱼。

省时提示

预先计划及安排

1. 按照加拿大饮食指南的四类食物来制定一周的饮食计划。如果计划订得好，那么在一个星期里，有些食物可以多次被利用，而且这样的饮食计划又可以简单地转变成食物采购清单。

2. 应创新地把晚餐剩余的食物运用到午餐里，需要再加热的，例如：肉菜汤、米饭、烤肉、肉片炒菜，或是可以冷食的食物，如：意大利薄饼

、蔬菜、水果，或者麦袋饼

3. 当你准备晚餐时，可以多切一些蔬菜，多煮一些可冷藏的汤或豆类，以作后用。

4. 在厨房里可以选择一个抽屉专门存放午餐用具，方便准备午餐。专用抽屉可存放各种大小的塑料器皿、绝缘器皿、刀、剪刀、纸巾、贴纸、保鲜纸、吸管等，在橱柜和雪柜，也可划分一个区域作午餐专用区。

为了让孩子的午餐尤其出色，可以在午餐包里适量加入一些非食用的小物品 (例如：特色的纸巾、贴纸、图画，或者一些您特别为孩子而写的字句)。

预备一个健康的午餐的确需要一些努力和时间，但有了以上这些建议，可能会比您想象中来得轻松，同时您也会因为能够给孩子提供了他们喜爱的健康午餐而感到满足。

姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会的颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。作为顾问营养师，她非常喜欢与他人分享如何得到均衡营养，从经常运动和健康的生活方式，获得最佳的身体和精神健康。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com

