

Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

準備健康的學校午餐

良好的營養 = 良好的學習

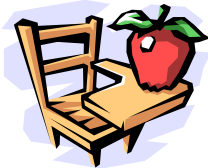
良好的營養與學習之間的關係已為眾人所知。如果兒童平時進食《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide)中四個食物組內的食物，他們就能更集中注意力，學習也會不斷進步。一份健康的午餐能夠提供您孩子在學校一天內學習、成長和活動所需的能量。

平均而言，兒童都進食過多的脂肪、糖和鹽，而未進食足夠的蔬菜、水果、全穀食物及牛乳製品。在學校進食不健康的午餐也許會讓兒童養成不良的飲食習慣。例

由於 80% 的兒童在學校用午餐，所以他們所進食的食物對促進他們整體良好的表現及學習能力至關重要。

如，一個大紅腸 (bologna) 三明治、一個零食水果捲 (fruit roll-up)、曲奇餅和雜果飲料僅包含兩個食物組內的食物，而且含有過多的脂肪、糖分和鹽分。

偶爾有一次這樣的午餐並不會損害健康，但如果每天進食高脂肪、高糖分和高鹽分的食物將會形成兒童一生都無法改變的不良飲食習慣，而且有可能導致肥胖、心臟病、糖尿病和其他嚴重的健康問題。



什麼是兒童的健康午餐？

一份健康的午餐至少含有《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide)中四個食物組別內的三組食物。



為您孩子準備一份健康的午餐也許是一種挑戰。

“準備一份健康的午餐太費時間了！”

通常早晨都是匆匆忙忙，會使得許多家長準備更方便的午餐，而不會去選擇準備健康的食物。不過，您可以在每次晚餐後花一些時間和孩子一起準備第二天的健康午餐。

“但是..... 媽媽，其他同學午餐都吃水果捲！”

孩子都想要口味美，又好玩，能很快吃完並外觀吸引的食物。他們會受到媒體和朋友的影響。為了幫助孩子喜歡吃自己的食物，可以使用以下方法：

- 讓您孩子選擇四個食物組別中的食物而準備自己的午餐
- 包含有您孩子特別喜愛的食物
- 把新的食物與您孩子喜愛的食物混合在一起增添花色。但是如果您孩子不喜歡，就不要強制孩子吃新食物。
- 讓孩子也參與買菜並計劃自己的午餐

“我孩子只吃果醬三明治！”

兒童正處於辨識味道的發育階段，也許會對自己進食何種食物非常挑剔。兒童越多接觸新的食物，他們就越願意嘗試並學習接受新食物。即使您孩子拒絕嘗試一次新的食物，您也不要灰心。有時要嘗試過 15 至 20 次之後，孩子才能夠接受一種新的食物。您可以通過以下方法來幫助孩子接受更廣泛的食物選擇：

- 做一個好榜樣。您自己通過嘗試新食物來為孩子樹立榜樣。
- 通過組合不同顏色、質地及形狀來使食物外觀變得更有趣
- 給孩子一種熟悉的食物再加少量新的食物
- 通過讓孩子幫助栽培、購買、準備各種不同食物或將它們上菜供餐，來鼓勵他們逐漸熟悉這些食物
- 尊重每個孩子都有自己的食物喜好

“拿一點現成的東西來做午餐的確是很方便的呀！”

很遺憾，許多便利食物花費高，並有很高的糖分、鹽分和脂肪。便利食物都有兒童喜愛的精美包裝。把健康食物放在有趣的包裝內也許能幫助您的孩子接受新食物。可以嘗試用彩色的午餐包或塑膠容器，或加上一些貼紙、特殊的餐巾紙及飲料用的彩色吸管。請查閱第三頁表格中的各種方法，可以幫助您減少為準備孩子午餐所使用的便利食物。



下次您和您孩子一起準備午餐時，請記住以下要點。



選擇牛奶！

兒童在午餐時飲用牛奶最能達到他

們每日鈣質的需要量。巧克力牛奶和白牛奶一樣有營養，並提供很多能量及 15 種必需營養素。巧克力牛奶含有與同等數量的 100% 純橙汁差不多相同的糖分。

詢問一下您孩子的學校，如果有課間牛奶計劃，您可以報名讓孩子加入，這樣他/她每天在學校都能飲用牛奶。

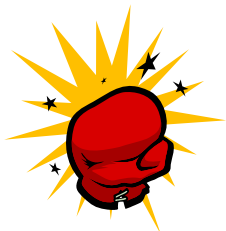
糖分 – 日益令人擔憂的問題

汽水和水果飲料正在兒童的飲食中取代更多的營養食物，如牛奶和 100% 純水果汁。這種對糖分的高度攝取提供了額外的熱量，並可能會導致兒童常見的體重增加。給孩子飲用 100% 純果汁、牛奶或水，而不要給他們汽水、水果飲料、混合飲料(cocktail)、各類飲料、甜飲料(ade)或雜果飲料(punch)。

一罐汽水含多至 10 茶匙的糖

與咖啡因的關聯性

汽水不僅僅是營養成分少，甚至它還可能含有咖啡因。咖啡因會導致神經過敏、興奮緊張、及心率加快。這會使得學生感到頭痛，產生心神不定及煩躁不安等不適現象，並會引致在課堂上的行為障礙問題。



不吃便利食物

以下表內列出了一些便利食物的營養資訊。檢查一下這些受孩子歡迎的午餐製品的真實情況，再考慮選擇健康的食物來替代它們。

您是否能選出誰是健康的優勝者？

本欄內的真實情況.....		本欄內的真實情況.....
<p>即食麵加乾粉末湯料</p> <ul style="list-style-type: none"> 油炸的麵條含有不健康的高飽和脂肪 湯料含有極高的鹽分 只有極微量的蔬菜和維他命 	對比	<p>自家制湯料拌義大利通心粉和蔬菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 低脂低鹽 蔬菜有豐富的維他命和纖維
<p>便利午餐盒</p> <ul style="list-style-type: none"> 通常大部分的熱量來自脂肪 高鹽分 餅乾由白麵粉製成，僅有少量纖維 	對比	<p>在家製作的午餐盒</p> <ul style="list-style-type: none"> 裝在塑膠飯盒內的有全麥餅乾、瘦肉、芝士、生菜和新鮮水果 低脂低鹽 高纖維、維他命和蛋白質
<p>包糖衣的曲奇餅</p> <ul style="list-style-type: none"> 含飽和脂肪，並可能有反式(trans)脂肪 曲奇餅及糖衣都有高糖分 	對比	<p>低脂曲奇餅配酸乳酪</p> <ul style="list-style-type: none"> 嘗試把竹芋、香脆薑餅曲奇或動物曲奇餅蘸上香草或水果酸乳酪 酸乳酪提供鈣質有助於建立強健的骨骼
<p>零食水果捲 (fruit roll-up)</p> <ul style="list-style-type: none"> 含有大量附加糖，僅有少量真水果 會粘在牙齒上，從而可能會引致蛀牙 	對比	<p>水果杯</p> <ul style="list-style-type: none"> 含水包裝的混合水果不會有附加糖 可以買到單個包裝 提供維他命和纖維
<p>汽水</p> <ul style="list-style-type: none"> 一罐汽水含多至 10 茶匙的糖 除熱量外無營養價值 可能含有咖啡因 	對比	<p>牛奶</p> <ul style="list-style-type: none"> 可以買到單個盒裝 蛋白質、鈣、維他命 D 和維他命 B 的極佳來源 巧克力牛奶也是一種健康的食物
<p>水果飲料</p> <ul style="list-style-type: none"> 也稱為雜果飲料(punch)、混合飲料(cocktail)、飲料或甜飲料(ade) 可能不會有超過 10% 以上的真果汁 含有大量附加糖，僅有少量維他命 	對比	<p>水果汁</p> <ul style="list-style-type: none"> 100% 純果汁，維他命含量高 可以買到單個紙盒包裝
<p>迷你芝士與餅乾的三明治</p> <ul style="list-style-type: none"> 含飽和脂肪，並可能有反式(trans)脂肪 高鹽分，低纖維 	對比	<p>低脂芝士 (20% MF 或更低) 加全麥餅乾</p> <ul style="list-style-type: none"> 高纖維、高鈣質 低脂肪
<p>運動飲料</p> <ul style="list-style-type: none"> 含有附加糖及鹽 不需要在平時日常活動時飲用，僅在長時間劇烈體育運動（超過 1 個小時）時需要 	對比	<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> 絕佳的止渴飲料 擠一滴檸檬或酸橙汁可以另添清香風味 免費的自來水

請仔細對照一下，就能很容易看得出誰是冠軍！

Packing Healthy School Lunches – Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：www.york.ca/nutrition（2008 年修訂）。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。

下次您給孩子準備午餐及小食時 請選擇健康食物。



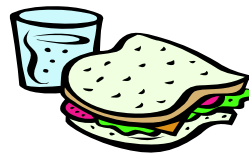
您孩子的午餐是否像這樣？	嘗試用健康食物做午餐和小食
果醬三明治 薯片 汽水	芝士（20% MF 或更低）三明治 烤玉米粉片 香蕉 牛奶做的布丁杯 水
冷華夫餅 糖漿 蘋果醬 果汁熊仔軟糖 (Gummy Bears) 檸檬雜飲	蔬菜湯（盛放在保溫瓶內） 全穀餅乾 無糖蘋果醬 燕麥片餅乾 牛奶
預先包裝好的午餐盒（大紅腸(bologna)、芝士和餅乾） 外包巧克力的麥片條 橙汁飲料	瘦雞肉片 車達(Cheddar)乳酪（20% MF 或更低） 全穀餅乾 蔬菜條 穀類條 100% 純橙汁
薩拉米(salami)香腸三明治 巧克力條 雜果飲料	剩芝士和蔬菜比薩餅 酸乳酪 胡蘿蔔條加低脂沙律醬 無花果餅乾 100% 純蘋果汁

午餐要帶有健康小食

確保午餐包內帶有足夠的食物用作健康小食。兒童每天在學校至少進食一個健康小食是非常重要的。兒童身體發育需要大量的營養，而常常並不能從他們的三次正餐中獲得足夠的營養份量。如需要有關健康小食的資訊，請參閱《小食也要達到標準》(Snacks That Make the Grade) 資料便覽。

如果孩子把大部分午餐再帶回家怎麼辦？

對這樣的情況不用過分擔心。先從健康的早餐開始。不吃早餐可能會導致體重超重，並且也許會影響學習和課堂表現。應該一天自始至終堅持健康食物。如果您的孩子用全麥三明治交換了同學的蛋糕，那就確保有一個健康的晚餐來補上！



準備一份安全並對環境無害的午餐

- 當準備食物時，首先您應用肥皂和溫水洗淨雙手，並使用乾淨的廚房桌面和器具製作
- 早上從冰箱內取出冷藏食物直接裝飯盒，並需確保裝入保溫瓶的加熱食物已充分蒸熱。容易腐壞的食物應裝入隔熱袋中攜帶，以便保持食物冷或熱的狀態。
- 爲了保持食物的低溫，可以使用冷藏麵包做三明治，或在午餐盒旁放一個小冷凍包。
- 使用布制的袋子、午餐盒、保溫容器、保溫袋和可多次使用的塑膠容器盛放三明治和其他午餐食物，從而取代紙袋或塑膠袋。使用可清洗的餐具，而不要用一次性的餐具。確保每天都洗淨這些用具。
- 食物保鮮膜不應多次使用，因爲它們也許會帶有細菌。

Packing Healthy School Lunches – Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：www.york.ca/nutrition（2008年修訂）。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。