

準備午餐盒小帖士

2至5歲兒童

- 每天準備午餐盒的時候讓你的孩子參與其中。你亦可以同時為自己多做一份營養午餐。
- 不妨嘗試用不同的麵包，例如鬆餅、水果包、肉菜卷、蒸包和餃子，令午餐盒更有趣和更有新鮮感。
- 用西餅模型或刀將三文治切成不同的有趣形狀。
- 為避免麵包被餡料的水份泡濕，將麵包和餡料分開放在午餐盒內，吃的時候再將餡料夾進麵包裡。
- 有些食物例如比薩 (pizza)、餃子和蒸包可以一次多做一些，冷藏備用。
- 在切開的水果上加上檸檬汁，可以防止水果變色。
- 水，是給孩子的最佳飲品。
- 將孩子的飲料冰凍後放在午餐盒內，可以讓其他食物保持低溫，預防變質。



全面健康午餐盒

2至5歲兒童

成長中的孩子需要全面和多樣化的營養。每天的午餐盒中應包含以下四類食物（蔬果類、乳類和乳製品、麵包和糧穀類、肉類及其代替品）

蔬果類



香蕉



燉蘋果



橙



胡蘿卜絲



切碎的辣椒



青瓜



煮軟的蔬菜



奇異果



切碎的番茄



罐頭水果

牛奶、酸奶 和芝士



酸奶



芝士



低脂奶



布甸

麵包和糧穀類（全麥 / 全穀）



菜肉卷



三文治



迷你比薩



炒粉麵 / 飯



飯團



餃子



庫斯庫斯



餅乾



蒸包



水

豆類、魚、海鮮、蛋、禽肉和瘦肉



吞拿魚



切碎的雞肉



豆腐



雞蛋



番茄焗豆



鷹嘴豆醬

任何年齡段的兒童都有給食物噎到的可能，但五歲以下兒童的風險更高。請參閱衛生部指南以了解更多信息。
 在 health.govt.nz 的網站搜索“food and choking（食物和哽噎）”