

# 準備午餐盒小帖士



- 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。

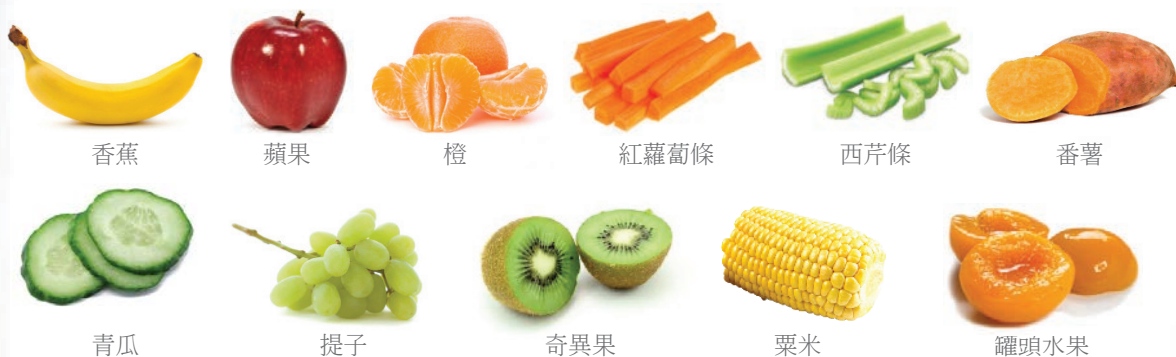


# 全面健康午餐盒



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、肉類及其替代品）

## 蔬果類



香蕉

蘋果

橙

紅蘿蔔條

西芹條

番薯

青瓜

提子

奇異果

粟米

罐頭水果

## 牛奶或奶類制品



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

壽司

餃子

爆谷\*

餅乾

蒸包



水

## 瘦肉及其替代品



吞拿魚

雞髀

豆腐

雞蛋

番茄焗豆

果仁\*\*

\*三歲或以下的小童不適宜吃爆谷。 \*\*五歲或以下的小童不適宜吃完粒果仁。  
有些學校或幼稚園對常見導致過敏的食物有所限制，請向你的學校或幼稚園查詢相關限制。