

準備午餐盒小帖士

學齡兒童



- 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

學齡兒童



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

蘋果

橙

紅蘿蔔條

西芹條

燈籠椒

青瓜

提子

奇異果

煮熟的菜

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

壽司

餃子

爆谷*

餅乾

蒸包



水

豆類、魚、海鮮、蛋、禽肉和瘦肉



吞拿魚

雞髀

豆腐

雞蛋

番茄焗豆

果仁**

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）” *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。