健康午餐盒的實用提示

- 嘗試每天都準備不同的午餐盒食物。這樣你可以確保你的子女得到所需的不同營養，讓他們健康運作和成長。
- 讓你的子女幫手準備午餐盒。他們很可能會更享受自己親手做的午餐。
- 在處理食物前先洗手。食用水果和蔬菜前先將它們洗乾淨，並將食物放在清潔的容器內。
- 要保持食物新鮮，請確保妥當地存放：在早一晚準備好的午餐盒須放在雪櫃內。如果有飯，要確保將飯迅速地冷卻，然後隔夜放在雪櫃內。要能在日間保持午餐新鮮，可用一個保冷袋，並放入一個急凍飲品或可再用的冰包。
- 將多種不同麵包放在冰箱內，以便你能取出午餐盒一天所需的份量然後解凍。食用不同的麵包可以令到午餐盒更有趣味和可口。
- 如果你的子女拒絕吃全麥包，可以嘗試用較淺色的，或用一片白麵包和一片全麥包來做三文治。
- 必定要盡量將少許沙律加入三文治內。要避免濕軟的三文治，先將沙律弄乾才加入三文治內，或將沙律放在另一個三文治袋或盒內。
- 用早一晚準備的飯、馬鈴薯或意大利粉，加入蔬菜、豆類等等來做沙律。

欲獲得更多資料和指導，請到：

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

聯絡資料

Healthylunch.org

Holy Rood Catholic Primary School

給學生的更健康午餐盒。

你需要知道的資料

健康飲食是非常重要的。兒童需要有健康的飲食，
才能得到發育和發展所需的能量和 營養，並保持健康和活躍。
一份健康和可口的午餐，讓兒童得到在學校學習和玩耍所需的體力。

這小冊提供怎樣準備一個更健康午餐盒的資料。
這小冊內的資料是根據政府的午餐盒指引提供的。

Chinese

健康午餐盒是怎麼樣的？

健康午餐盒是一份提供各種不同營養的均衡午餐，
而這些營養包含在以下四類食物中：

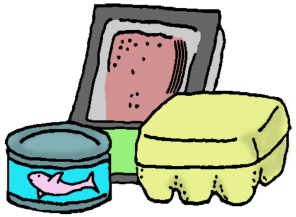
澱粉質食物

每餐都以澱粉質食物為主要食糧，例如麵包、馬鈴薯、飯、意大利粉，
芋頭。 澱粉質食物提供能量、纖維、維他命和礦物質。

- 麵包，可以嘗試不同種類，例如 嵌麵包，麵粉卷 或
  麵包仔 。
- 其他澱粉質的食物，例如 意大利粉 或 飯 。
- ✓ 全麥的種類含有最多纖維，這對健康消化系統是非常重要的。

肉類和其他代替食品

請加入一些蛋白質食物，例如肉類、魚類、蛋類和豆類。
蛋白質食物促進肌肉生長和提供礦物質。



- 瘦的肉類，例如 火雞肉，火腿 或 雞肉。
- 每三星期至少要有一次包括含多油的魚，例如 沙甸魚，
  沙甸魚 或 馬鮫魚 。
- 蛋類，例如 煎蛋角 或 蛋批 。
- 肉類代用食品，例如 豆腐
- 含有豆類或肉類的菜餚，例如 燉煮的菜餚，小扁豆菜 或
  豆類沙律 。
- ! 一些例如香腸卷、香腸和小香腸、肉批和餡餅、煎炸食品等肉類食品，
  最多只可每兩 星期進食一次。
- ! 牛油、植物牛油、蛋黃醬或沙律醬只可適量食用，因為它們可能含有高脂肪，
  或者可 以使用較低脂肪的產品。
- ✗ 本校的政策不准許有，因為有些兒童對這些食物有敏感症。

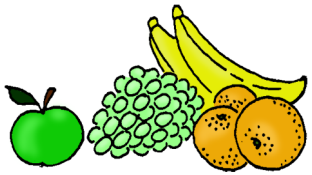
奶類食品

包括一種奶類食品或奶類代用食品，例如 芝士（乳酪），冰凍乳酪 或
酸乳酪 。

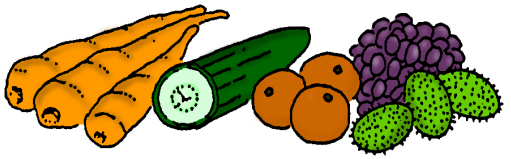
- ✓ 較低脂肪的種類會更為健康。

水果和蔬菜

切勿忘記包括水果和蔬菜。你可以進食新鮮、急凍、罐裝或乾製的水
果和蔬菜。水果和蔬菜含有豐富的維他命、礦物質和纖維，
令身體能操作正常和保持健康和強 壯。



- 將 西生菜，蕃茄 或 青瓜 放入三文治內。
- 一種蔬菜菜式，例如 焗烤蔬菜 或 沙律 。
- 新鮮水果，例如 蘋果，香蕉 或 梨子。
- 水果乾，例如 葡萄乾，無花果 或 杏脯 。
- 水果沙律（新鮮或罐裝有汁）或蔬菜沙律
- 小吃食品，例如 芹菜條，芹菜 或 梅乾。與蘸醬一起吃很美味，例如 希臘青瓜醬
- ✓ 用合時的新鮮水果和蔬菜，以保育環境和享受不同的品種！
- ✓ 所有午餐盒都應包括至少一份水果和一份蔬菜或沙律。



飲品

飲品，尤其是開水，可以幫助兒童集中精神和感到精神。
在校內學生可以免費飲用食水。
午餐盒內只可放有 純果汁 或 水 。

零食和糖果

午餐盒內可以間中放入小食，
但請盡量選擇健康的食品。
小食通常都是高脂肪、和高鹽的。
高脂肪的食品可以令到體
重過高和可能導致心臟病。
高糖的食品含有大量卡路里，
並對牙齒有害。
高鹽的食品可能會令血壓上升，
可能會導致心臟病和一些癌症。

選擇較健康的小食：

- 以 一小束提子，水果沙律 或 果乾 代替糖果和朱古力。
- 以 代替蛋糕和油酥糕餅。
- 以 芝士和梳打餅乾，乾麵包條，原味爆谷 或 米餅 代替加鹽的鹹小食。
- ✗ 午餐盒內不可放有 含朱古力的食品，加鹽的鹹小食，薯片類食品，朱古力 或 糖 。