

我的家常餐膳

敬愛的家長，

本班級將開始一個稱作“提供營養均衡的餐膳”的新課程。您的孩子將探索出如何選擇健康的食物、保持體力活動，同時提高數學、科學水平以及英語聽、說、讀、寫方面的技巧。學校希望這些課程可以輔助您在家中盡力幫助您的孩子建立健康的飲食習慣。

這本由美國農業部營養組撰寫的小冊子，旨在提供一些簡單、有趣的資訊，協助家長們製作健康的家庭飲食，包括五類食物組合。同時，家長們請關注課後的作業，這些作業將會讓您知道孩子們在學校學習如何做出健康的選擇。這也將是個和您的孩子探討營養知識，一起品嚐新食物的絕好機會，同時還使您的孩子參與健康餐點的製作過程。

盡情享受！



從本週起，我家開始：

- 晚餐吃深綠色，紅色或橙色的蔬菜。
- 早晨開始吃全穀類麥片。
- 吃飯時喝脫脂或低脂（1%）的牛奶。
- 晚餐至少吃一次豌豆或豆類。
- 喝水，而不是喝汽水或其它含糖飲料。
- 以水果代替甜點。



USDA 請瀏覽營養組網站以獲知更多食譜和其他詳情：
<http://teamnutrition.usda.gov>



晚餐吃什麼？ 健康選擇就是那麼容易！

進食多種富含蛋白質的食物，每星期至少吃一次豌豆及豆類。



-  乳製品 脫脂牛奶, 低脂切達芝士
-  水果 奇異果, 士多啤梨, 香蕉
-  蔬菜 洋蔥, 紅蘿蔔, 粟米, 紅甜椒, 番薯, 番茄
-  穀物 玉米麵包
-  蛋白質 黑豆



多吃有顏色的食物，晚餐食用深綠色，紅色或橙色的蔬菜。



-  乳製品 脫脂牛奶, 巴馬森芝士
-  水果 桃
-  蔬菜 西蘭花, 番茄醬
-  穀物 全麥麵食
-  蛋白質 瘦牛肉糜 (至少含90%的瘦肉)

致學齡兒童家庭的小貼士

保證每餐水果和蔬菜佔半量 - 但要經濟

- 新鮮，冷凍和罐裝的水果及蔬菜，都是明智的選擇。您可尋找減價的蔬果，每種類型各買若干，以持續至下次購物。
- 選擇不添加脂肪、鹽、糖的冷凍蔬菜。
- 購買儲存在100%果汁或清水中的罐裝水果。
- 尋找不添加鹽的罐裝蔬菜。

每天都食用全穀類食物

- 早餐時食用全穀類麥片，麵包，薄餅。
- 多纖維的全穀類膳食可使您孩子飽腹感時間延長，在學校保持思維活躍。
- 購物時注意標籤，選擇標明“100%全麥”或者“100%全穀類”的食品。也可查看購買食品的原料表中的第一原料前是否帶有“全”字。(例如全麥麵粉)。如實況依上所述，那您購買的即是全穀類食品。

牛奶至關重要

各年齡段的孩子，包括成人，都需補充鈣，蛋白質和維生素D，而牛奶則包含以上所有物質，可以強健骨骼，堅固牙齒，加強肌肉韌性。

- 用餐時喝脫脂或者低脂牛奶（1%）。
- 如您有乳糖不耐症，您可嘗試無乳糖或低乳糖牛奶或加鈣豆奶。

將您一半的穀類以全穀類代替。它們對您的心臟和消化系統均有良好的功效，可使您保持健康的體重和良好的整體健康。



-  乳製品 脫脂牛奶
-  水果 切瓣橙子
-  蔬菜 紅色和青色的椰菜，生菜，紅蘿蔔，番茄
-  穀物 全麥墨西哥薄餅
-  蛋白質 烤魚（或雞肉）

健壯的身體需要強壯的骨骼支撐。就餐時提供脫脂或低脂（1%）牛奶。



-  乳製品 脫脂牛奶
-  水果 菠蘿
-  蔬菜 綠色生菜沙拉, 紅蘿蔔, 番茄, 蔥
-  穀物 糙米
-  蛋白質 瘦豬肉（或去皮的雞胸肉）

兒童每天需要至少 六十分鐘的體力活動。

親子時光，大家一起來
運動！

- 晚飯後與家人一起散步。
- 騎腳踏車。
- 一起遊戲 - 拍皮球，投籃，跳繩，玩追逐。
- 花園除雜草，耙落葉，鏟雪。
- 步行送孩子上學。
- 在操場遊玩或去當地公園遠足。

室內活動也可如此充滿
趣味...

- 放些音樂，開個家庭舞會。
- 吹幾個氣球打室內排球。
- 打保齡球或室內溜冰。
- 進行一場尋寶探險：將線索四散在家中，看看您家人的尋寶速度有多快。
- 在商場內散步。

更聰明地補充水分

- 多喝水，而不是含糖飲料。飲用過多甜飲料會使孩子食慾減弱，繼而影響他們的健康成長。
- 一杯低脂凍牛奶（1%）也是孩子玩耍或放學后解渴的美味選擇。



您知道嗎...

一罐12安士汽水內的含糖量相當於十小包糖？果汁類飲料和運動飲料也屬於含糖飲料。



我的家常餐膳

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • 2012年9月 • FNS-447-C • 美國農業部是提供平等機會與平等就業的雇主。

<http://teamn nutrition.usda.gov>

