

怎樣為五歲以下的孩子預備健康的午餐盒 How to pack a healthy lunchbox for children under five

很多五歲以下的孩子每天所吃的大部分食物都不是在家裡吃的，他們可能是在學前學校、長時間的托兒所、或家庭日托那裡——這是指他們在某家庭內由一個有執照的照顧者照顧。雖然有些服務提供膳食，父母卻往往需要把當天所需的足夠食物送過去。下列是提供健康的午餐和小點的好建議。

應包括有營養的、吃時帶來樂趣和容易吃的食物。

幼童需要各種不同的健康食物，以便他們成長中的身體可以得到不同的營養。這些可以包括你的文化的傳統食物或澳洲食物。如果孩子喜歡晚飯時吃剩的食物，也不是問題。每天由別人照顧六個小時的兒童將會需要足夠的食物以便在早茶時和午膳時吃；而每天由別人照顧八個小時或更長時間的兒童則需要更多的食物。如果把食物個別地包裹起來，它們就更能保持新鮮和味道更好——對兒童而言，蠟紙比保鮮紙較易打開。盡量包括：

- 兩、三客鈣質食品，例如牛奶、乾酪、酸乳、lebneh、豆腐、加了鈣的豆漿或蛋奶沙司（custard）。
- 一種含有豐富鐵質的食物，例如：牛肉、羊肉或小牛肉、或兩種含中等鐵質份量的食物，例如魚、豬肉、火腿、雞、雞蛋、花生醬、豆腐、鷹嘴豆醬（hummus）、豆（beans）、兵豆（lentils）或鷹嘴豆（chick peas）、茄汁豆、全麥麵包或塔博勒色拉（tabbouleh）。
- 兩種穀類食品——麵包、葡萄乾包（raisin bread）、小圓麵包、亞美尼亞式麵包（lavash）或空心圓麵包（pitta bread）、飯、麵、意大利麵食（pasta）或早餐穀類食品（盡量選購那些含大量纖維的食物）。
- 一客水果——新鮮的、或煮熟的水果、或水果，零食包，（‘snack pack’ of fruit）（可以在超級市場的罐頭水果部找到）、或水果色拉。
- 一客蔬菜，例如小蕃茄（cherry tomatoes）、剩餘的蔬菜或用蔬菜做的醬料、色拉、鱷梨（俗稱牛油果（avocado））、黃瓜（cucumber）、磨碎的紅蘿蔔、去核的橄欖、tabbouleh、西芹、青椒、凍的馬鈴薯或馬鈴薯色拉。

要避免給予哪些食物？

- 任何可使三明治和小圓麵包變得濕乎乎的食物。
- 黏在孩子牙齒上的食物和容易蛀牙的食物，例如蜜糖、果醬或塗抹麵包的巧克力醬、健康的食物塊（health foodbars）、糖果和水果條（fruit straps）、及甜煉乳。
- 薯片和其他鹹的、脂肪多的零食、甜餅乾、巧克力和汽水。很多兒童喜歡這些食物，但最好是偶然給他們而不要讓他們每天吃——它們的營養價值少，而且如果兒童吃飽了這些東西，就可能不想吃健康的食物了。
- 可能導致窒息的食物，例如整粒的果仁、爆玉米花（popcorn）、堅硬的一片片

水果或蔬菜（應該把它們切成細片或磨碎）、堅硬的糖果、玉米片（corn chips）和薰豬牛肉香腸的皮。

要確保食物保持新鮮和可以安全地進食

肉類、魚、家禽、雞蛋、麵、飯、意大利麵食（pasta）、蛋奶沙司（custard）、酸乳、乾酪和牛奶等食物需要保持在非常冷的溫度來預防導致食物中毒的細菌在食物上滋長。去托兒所途中要保持食物冷凍，可以給孩子冷凍（frozen）的飲料或者冷凍的冷藏包（frozen freezer pack）或隔熱的午餐盒。到了托兒所，就應該盡快把午餐盒放在冰箱內（午餐盒寫上孩子的名字）。

確保你的孩子有足夠的飲料

兒童在整天中需要很多流質。要確保該中心內有水供應。其他好的飲料包括全脂奶或加了鈣的豆漿。可以給孩子果汁——但是孩子們只需要少量的果汁（每天大約250毫升（mls），並且用水稀釋）。要鼓勵孩子吃水果而不要喝果汁，及喝水或牛奶。

如果沒有時間吃早餐，怎麼辦？

如果沒有時間在家裡吃早餐，就可以把食物包起來，在路上吃——例如三明治和一杯牛奶——或把額外的食物送到托兒所去，讓孩子可以在托兒所吃。你可以每週給該托兒所或照顧者孩子的早餐穀類食物和牛奶。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務（Translating and Interpreting Service, 簡稱TIS），電話：131 450。

你可以在多元文化通信服務的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。