

วิธีจัดกล่องอาหารกลางวันอย่างถูกอนามัยให้เด็กอายุน้อยกว่าห้าปี

How to pack a healthy lunchbox for children under five

เด็กที่อายุน้อยกว่าห้าปีหลายคนรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันของตนเองจำนวนมากในขณะที่อยู่ที่บ้าน พวกเขาอาจจะอยู่ที่โรงเรียนเตรียม สถานเลี้ยงเด็ก หรือบ้านที่รับเลี้ยงเด็ก - หมายความว่าเด็กอยู่ในความดูแลของผู้ดูแลที่ได้รับใบอนุญาตในบ้านของผู้ดูแล ถึงแม้ว่าบริการบางอย่างจะจัดอาหารให้ แต่บ่อยครั้งผู้เป็นพ่อแม่ก็ต้องส่งอาหารให้พอเพียงสำหรับแต่ละวันไปด้วย ต่อไปนี้คือความคิดที่บางประการในการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

ให้มีอาหารที่มีคุณค่าอาหาร ง่ายและสนุกในการรับประทาน

เด็กเล็กๆจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ถูกอนามัยหลากหลายชนิดเพื่อคุณค่าอาหารต่างๆที่ร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตของพวกเขาจำเป็นต้องได้รับ ซึ่งอาจรวมถึงอาหารที่รับประทานกันอยู่ในวัฒนธรรมของท่านหรืออาหารออสเตรเลีย อาหารเหลือจากมือเย็นเป็นสิ่งที่ใช้ได้ถ้าเด็กชอบ เด็กที่อยู่ในความดูแลและหิวหิวจำเป็นต้องมีอาหารให้เพียงพอสำหรับเวลานำอาหารกลางวันและอาหารกลางวัน ในขณะที่เด็กที่อยู่ในความดูแลถึงแปดชั่วโมงหรือนานกว่านั้นจำเป็นต้องมีอาหารมากกว่า อาหารจะสดอยู่และมีรสดีกว่าถ้าได้รับการห่อแยกจากกัน - เด็กเปิดกระดากห่อแบบซิปได้จะดีกว่าสิ่งห่อที่เป็นพลาสติก พยายามจัดอาหารเหล่านี้

อาหารที่มีแคลเซียม สองถึงสามเสิร์ฟ เช่น นม เนยแข็ง โยเกิร์ต เลบนเน่ เต้าหู้ นมถั่วเหลืองชนิดเต็มแคลเซียม หรือคัสตาร์ด

อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กสักหนึ่งอย่าง เช่น เนื้อวัว เนื้อแกะ หรือเนื้อลูกวัวอ่อน หรืออาหารที่มีธาตุเหล็กปานกลาง เช่น ปลา หมู แฮม ไก่ ไข่ เนยถั่ว เต้าหู้ ฮัมมุส ถั่วแขก ถั่วเลนทิล หรือถั่วชิกพีส์ ถั่วกระป๋องที่เรียกเบคบินส์ ขนมอบังจากข้าวที่ไม่ได้ขัดขาว หรือทับบูลี

อาหารธัญพืชสองเสิร์ฟ เช่น ขนมอบัง ขนมอบังผสมลูกเกด ขนมอบังก้อนกลม ขนมอบังอย่างที่เราเรียกว่าว้าวหรือพิตต้า ข้าวกล้องเดี่ยว พาสตา หรือธัญญาหารที่ใช้เป็นอาหารเช้า (พยายามเสาะหาและเลือกชนิดที่มีเส้นใยสูง)

ผลไม้หนึ่งเสิร์ฟ จะเป็นผลไม้สดหรือปรุงสุกแล้วหรือผลไม้ห่อสำเร็จสำหรับ 'อาหารว่าง, แสแน็คแพ็ค' (จากบริเวณที่วางผลไม้กระป๋องในซูเปอร์มาร์เก็ต) หรือสลัดผลไม้

ผักหนึ่งเสิร์ฟ เช่น มะเขือเทศลูกเล็ก (เซอร์วิ โทมาโท) ผักที่เหลือจากมือก่อน หรือซอสที่ใช้ผักเป็นส่วนผสมสำคัญ สลัดผัก อะโวคาโด แดงกวา แครอทหั่นฝอย มะกอกชนิดแกะเม็ดออกแล้ว ทับบูลี เซลเลอร์ พริกหวานแคปซิคัม มันฝรั่งเย็น หรือสลัดมันฝรั่ง

อาหารใดบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง

- o สิ่งใดก็ตามที่ทำให้ขนมอบังกลมหรือแซนด์วิชแฉะ
- o อาหารที่ติดฟันเด็กและทำให้ฟันผุ เช่น น้ำผึ้ง แยม หรือซอซโกนัลด์หวานใช้ทาขนมอบัง อาหารแห้งที่เรียกเฮลท์ พุด บาร์ ลูกอม ลูกอมรสผลไม้ และนมข้นหวาน
- o มันฝรั่งทอดกรอบและของกินเล่นที่เค็มและมันจัด ขนมอบังกรอบอย่างหวาน ซอซโกนัลด์ และน้ำอัดลม เด็กหลายคนชอบอาหารเหล่านี้แต่จะเป็นการดีที่สุดที่จะเก็บอาหารเหล่านี้ไว้เป็นการรับประทานพิเศษในบางครั้งแทนที่จะเป็นอาหารประจำวัน เพราะอาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางอาหารเพียงเล็กน้อยและถ้าท้องของเด็กมีอาหารเหล่านี้แล้วก็จะไม่อยากรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์

อาหารต่างๆที่อาจทำให้เกิดคคอก เช่น ถั่วทั้งเมล็ด ข้าวโพดคั่ว ผักหรือผลไม้ชิ้นที่แข็ง (ควรรัดคหรือซูดมอยให้ชิ้นเล็กลง) ลูกอมแข็งๆ คอรัน ซิป และจลลอกเปลือกหุ้มไส้กรอกแพรงค์เฟอร์ตอกเสยก่อน

ต้องมั่นใจได้ว่าอาหารจะสดและปลอดภัยที่จะรับประทาน

อาหารหลายอย่าง เช่น เนื้อ ปลา ไก่ ไข่ กวยเตี๋ยว ข้าว พาสต้า คัสตาร์ด โยเกิร์ต เนยแข็ง และนมจำเป็นที่จะต้องเก็บไว้ในที่เย็นจัดเพื่อป้องกันมิให้จุลินทรีย์ที่จะทำให้เกิดอาหารเป็นพิษเจริญเติบโตในอาหารเหล่านั้นได้ เก็บอาหารให้เย็นในขณะที่เดินทางไปยังศูนย์ดูแลเด็กโดยใช้เครื่องคีมแข็งหรือภาชนะบรรจุที่เข้าตู้แข็งได้ และกลองอาหารที่บูมหนึ่ง กลองอาหารกลางวัน (คคป้ายชื่อเด็ก) คควรที่จะได้ใส่เข้าตู้เย็นที่ศูนย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ต้องมั่นใจได้ว่าบุตรหลานของท่านมีเครื่องคีมเพียงพอ

เด็กๆจำเป็นต้องได้รับของเหลวเป็นจำนวนมากในระหว่างวัน ต้องมั่นใจว่าที่ศูนย์มีน้ำคีม เครื่องคีมอย่างอื่นที่คีนนั้นรวมถึงนมที่มีไขมันคีมหรือนมถั่วเหลืองคีมแคลเซียม น้ำผลไม้คีมได้คแต่เด็กต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (ประมาณ 250 มิลลิลิตรค่วัน โดยการผสมกับน้ำคีม) ชักชวนให้เด็กคีมน้ำหรือนม และรับประทานผลไม้แทนการคีมน้ำผลไม้

จะทำอย่างไรถ้าไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า

ถ้าไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้าที่บ้าน จงเตรียมอะไรสักอย่างไปรับประทานในขณะที่เดินทาง เช่น แซนด์วิช และนมสำหรับคีม หรือส่งอาหารพิเศษเพื่อไว้รับประทานที่ศูนย์ ท่านอาจจัดหาอาหารเช้าชนิดัญญาอาหารกับนมไว้ให้บุตรหลานได้รับประทานในแต่ละสัปดาห์ไว้ให้ผู้ดูแลหรือไว้ที่ศูนย์

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ

โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่ามที่เรียกย่อว่าทิส

(Translating and Interpreting Service - TIS) ที่หมายเลข 131-450

ท่านจะพบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในภาษาของท่านเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของมลคคัลจูล

คอมมิวนเคชัน

ที่

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

หมายเลขโทรศัพท์ กต อกนขณะค
พิมพ์ คแต่ ม ได้ ตรวจสอบให้ เป นป จจ
บ นอยู่ คตลอดเวลา ท่านอาจจ่า เป นค
องลอบหมายเลขจากสม คโทรศัพท์