

健康的午餐盒 家庭信息讲座



健康的午餐盒： 为什么带健康的食品非常重要？

- 增强注意力,提高学习成绩。
- 让孩子有足够的能量
玩耍并保持活跃。
- 保持健康，减少
脂肪、糖份和盐份。



图片来源: Monkey Business
Images/shutterstock.com

我需要带什么？

零食和饮品

(上午早些时候吃的水果和蔬菜点心)

早茶食品

(学前班可能会提供)

午餐食物

瓶装水

上午9时30分 (10分钟)

学校

上午10时45分 (30分钟)

学校和学前班

下午 1时 (1小时)

学校和学前班

学校和学前班

零食和饮品

许多学校在一天中会提供吃零食和饮品的休息时间，孩子们可能需要多带点水果和蔬菜点心。



我可以带什么零食和饮品？

只有水果或蔬菜（或者两样都带）和水可以当作零食和饮品。

零食和饮品 可以包括：

- 整个蔬菜
- 蔬菜条
- 切片水果
- 整个水果
- 干果
- 果汁、水果带（fruit straps）、炸蔬菜条、脆片/果麦杂锦条（muesli bar）和爆米花都不能作为零食和饮品。



澳大利亚健康饮食指南

每天从这五大类食物中享受各种各样有营养的食物。

大量喝水。

粮食（谷物）食品，主要是全麦和/或高谷物纤维食物

瘦肉和家禽，鱼，蛋，豆腐，坚果，种子和豆科植物/豆类



健康午餐盒的例子



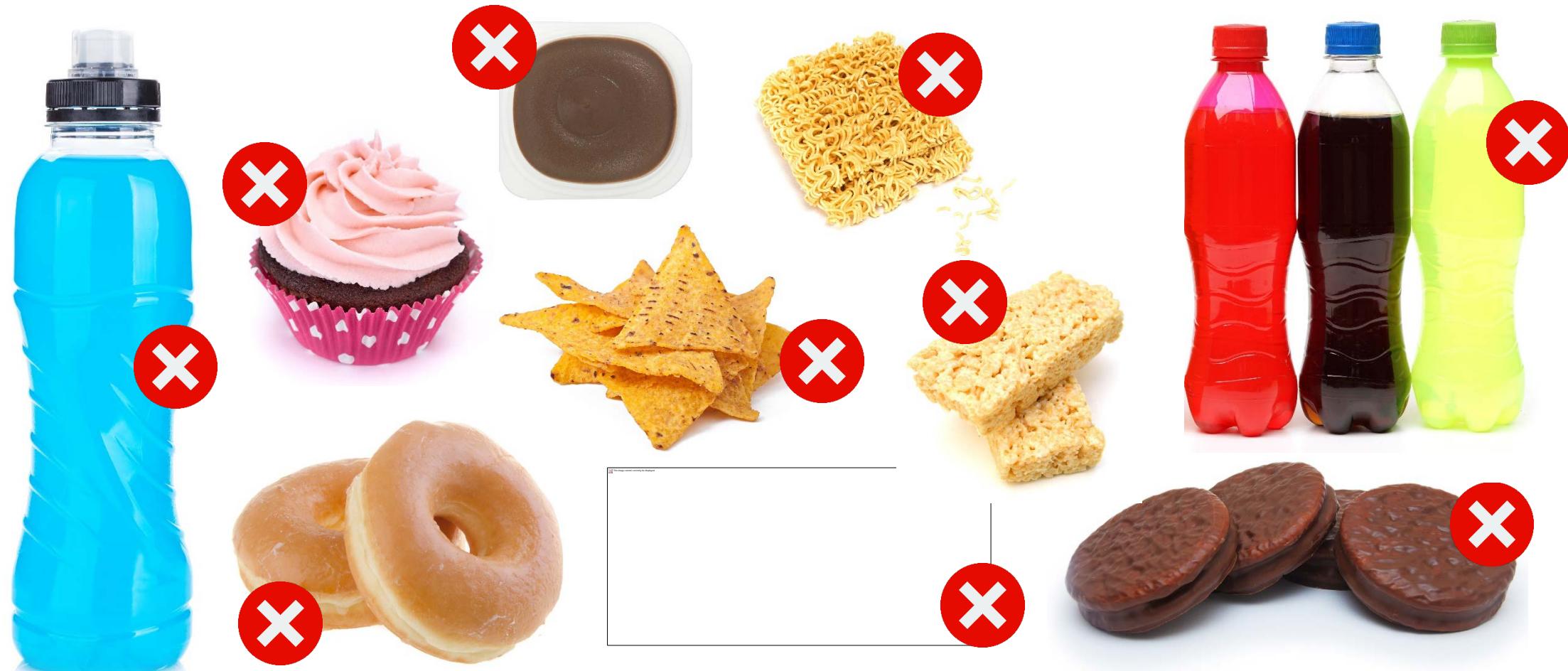
健康午餐盒的例子



健康午餐盒的例子



不要装在午餐盒里的食物



过敏

一些学校和学前班有孩子对某些食物过敏，如：坚果和鸡蛋。所以在您把坚果和鸡蛋装入午餐盒之前，必须与您孩子的学校或者学前班确认这些是否允许带。



图片来源: *Binh Thahn Bui/shutterstock.com*



图片来源: *Evgeny Karandaev/shutterstock.com*



图片来源: *Mega Pixel/shutterstock.com*

保持食物安全

- 在午餐盒里，在应该保持新鲜的食物——例如奶酪、酸奶、肉和沙拉——旁边放入一块冷冻冰砖。
- 请告诉孩子装好的午餐盒要避免阳光直射，远离热源，以便使食物保持新鲜。
- 使用保温杯给食物保温。
- 如果提前准备好午餐，在孩子带去幼儿园或者学校之前，请把午餐放入冰箱保存。
- 定期清空和清洗孩子的午餐盒和水瓶。