

節日餐單（聖誕節）

- ◇ 進食應節食品是很多中西節日的傳統習慣。但注意，不要在節日高興忘「營」而忽略幼兒健康，緊記堅守均衡飲食及「三低一高」（即低鹽、低脂、低糖和高膳食纖維）的飲食原則。
- ◇ 餐單範例特別加入色彩繽紛的食物增加節日氣氛，包括【紅色/紫色】的紫椰菜、紅腰豆、茄子、車厘茄、番茄和紅提子、【綠色】的翠玉瓜、荷蘭豆、奇異果和青提子和【橙色/黃色】的紅蘿蔔、南瓜、燈籠椒、粟米、橙和哈密瓜。
- ◇ 以特色小食「吞拿魚番茄杯」慶祝聖誕節，沒有採用加工肉類，減少幼兒吸收過多鹽分和脂肪。

如學前機構舉辦聖誕派對，宜注意以下幾點：

- ⚠ 加工肉類(如火腿、腸仔、煙肉、魚蛋、牛丸、燒賣等)：加工過程加入大量鈉質（鹽）醃製或調味，應避免供應給幼兒。



以新鮮或冷藏肉類（如雞肉、牛柳等）配蔬菜（如三色椒、茄子、冬菇、車厘茄、洋蔥等）製成串燒，是較健康的選擇。

- ⚠ 甜品(如忌廉蛋糕、啫喱糖)：忌廉、牛油、糖等是製作甜品的常用材料，增加食物的脂肪和糖分，多吃不利健康。



供應鮮果拼盆、原味低脂乳酪配水果粒等作甜品較健康。

- ⚠ 飲品：果汁飲品或濃縮果味飲品不等於純果汁。若留意產品上的「成分」資料，會發現前者主要成分是「水」和「糖」，所以幼兒飲用這類飲品，與飲用「糖」加「水」沒有分別。



清水是最好的選擇。



- ◇ 番茄外型與紅色的聖誕裝飾球相似，與幼兒一起製作特式小食吞拿魚番茄杯，作為聖誕慶祝活動，既好玩，又好吃！
- ◇ 邀請幼兒參與製作食物，可增加他們對蔬菜的興趣，從而鼓勵他們進食蔬菜。



節日餐單範例（聖誕節）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	無添加菜乾瘦肉粥	芝士三文治	紫椰菜肉絲通粉	小餐包 + 低脂奶	低脂奶麥皮
上午茶點	橙	紅提子	奇異果	哈密瓜	青提子
午餐	翠玉瓜雲耳炒雞柳	紅蘿蔔炆牛肉 蒜蓉蒸茄子	三色椒荷蘭豆炒魚柳	南瓜蒸肉餅 焯生菜	芝士雜菌紅腰豆意粉 焯西蘭花
下午茶點	車厘茄 低糖高鈣豆奶	八寶粥（少糖）	低脂奶薯蓉	三絲炒米粉 （甘筍、蛋、冬菇）	 吞拿魚番茄杯

吞拿魚番茄杯（約 12 份）

材料：

番茄（中型）	12 個
西芹	半杯*（切粒）
粟米粒	半杯*
礦泉水浸吞拿魚	2 罐
提子乾	4 湯匙
原味低脂乳酪	半杯*
蜜糖	少許

調味料：

鹽	少許
胡椒粉	少許

* 1 杯=240 毫升

烹調方法：

1. 吞拿魚隔去鹽水。
2. 西芹洗淨切幼粒待用。
3. 乳酪混和蜜糖成沙律醬。
4. 番茄洗淨，切去頂部並把核挖出。
5. 將吞拿魚、西芹粒、粟米粒、提子乾、沙律醬及調味料拌好備用。
6. 將材料釀入番茄內，冷凍即成。

◇ 以低脂乳酪代替傳統沙律醬有減少脂肪含量、增加鈣質的好處。

◇ 蜜糖並非必要，因為提子乾本身已擁有濃郁的天然甜香。

