

引言：

均衡飲食是確立孩童健康的重要基石，而學校正是一個協助幼兒從小培養良好飲食習慣的重要場所。因此，衛生署鼓勵各學前機構於設計餐單時參考幼營喜動校園計劃的《二至六歲幼兒營養指引》，為孩子在校園締造一個有利健康飲食的環境，令他們的飲食符合「三低一高」（即低脂/油、低鹽、低糖及高膳食纖維）的健康原則。

夏季來臨，要設計既健康又時令的餐單，有甚麼好選擇？大家不妨參考以下的餐單範例，當中帶有不少特色：

1. 採用多款夏季時令瓜菜，如翠玉瓜、節瓜、冬瓜、青瓜、絲瓜、莧菜等，增加幼兒嘗試不同蔬菜的機會
2. 採用多款夏季時令水果，如哈密瓜、木瓜、西瓜、蜜瓜、芒果等，擴闊幼兒對水果種類的認識
3. 以水果作為午餐和茶點的材料，如芒果、蘋果、士多啤梨、香蕉、西瓜等，可增添菜式的新鮮感，同時鼓勵幼兒從多方面增加水果攝取量
4. 加入天然材料來增進食物味道，如杞子、紅棗、冬菇、甘筍、粟米、百合、南瓜等，能減少使用鹽糖等調味料
5. 早餐和茶點供應不同類型的食物，既能讓幼兒攝取更全面的營養，又能增加餐單的多元性
6. 此餐單根據「健康飲食金字塔」的建議，供應幼兒對各種食物類別所需的營養，以助他們達致均衡營養

想知更多有關健康食材及烹調方法的建議，詳情請參考幼營喜動校園計劃的《二至六歲幼兒營養指引》：

<http://startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>



夏季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	粟米片 + 低脂奶 哈密瓜 翠玉瓜洋蔥炒雞柳 ^② 娃娃菜豬肉丸湯意粉 ^①	豬仔包 + 低脂奶 香蕉 甘筍粒馬蹄蒸肉餅 + 炒白菜仔 吞拿魚番茄三文治	節瓜肉絲通粉 蘋果 芒果金菇牛柳 ^④ + 焯菜心 烩粟米 ^③ + 低糖加鈣豆奶	低脂奶蛋花麥皮 火龍果 西蘭花甜椒炒魚柳 花生醬三文治	冬菇雞肉粥 ^② 橙 豆角木耳白豆乾炒米粉 + 焯生菜 蒸饅頭 + 低糖加鈣豆奶
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	低脂芝士三文治 奇異果 粉絲蒸蛋 + 炒小棠菜 菜心腐竹湯烏冬	提子麥包 + 低脂奶 蘋果 士多啤梨珍珠筍雞丁 ^④ + 焯娃娃菜 生菜魚肉糙米粥	椰菜花牛肉蜆殼粉 橙 絲瓜雲耳炒肉片 車厘茄 ^⑤ + 低糖加鈣豆奶	提子乾低脂奶麥皮 ^④ 西瓜 粟米西芹青瓜粒燴豆腐 雞蛋三文治	莧菜小魚乾粥 香蕉 椰菜草菇牛柳絲燴麵 烩番薯 ^⑤ + 低脂奶
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	粟米片 + 低脂奶 木瓜 蘋果豬扒 ^④ + 焯西蘭花 白蘿蔔雞絲湯米粉	燕麥包 + 低脂奶 橙 豆角百合炒牛肉 + 蒜蓉蒸茄子 ^② 吞拿魚番茄三文治	冬瓜肉碎字母粉 火龍果 蜜豆青瓜炒蝦仁 烩粟米 ^③ + 低糖加鈣豆奶	低脂奶蛋花麥皮 青提子 紅棗杞子冬菇蒸雞 ^② + 炒白菜仔 香蕉花生醬三文治 ^④	紅蘿蔔青瓜瘦肉粥 士多啤梨 南瓜雜菜雞心豆燴長通粉 蒸饅頭 + 低糖加鈣豆奶
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	低脂芝士三文治 啤梨 冬瓜珍珠筍焗腐竹 番茄雞肉通粉 ^②	小餐包 + 低脂奶 紅提子 芽菜炒蛋 + 上湯莧菜 ^⑤ 南瓜瘦肉糙米粥	小棠菜牛肉上海麵 蜜瓜 四季豆甘筍炒雞柳 車厘茄 ^⑤ + 低糖加鈣豆奶	提子乾低脂奶麥皮 ^④ 橙 秀珍菇肉碎燴節瓜 雞蛋三文治	粟米木耳紅腰豆粥 蘋果 檸檬香草魚柳天使麵 ^② + 焯西蘭花 西瓜低脂奶西米露 ^④

備註：

半日制機構可參考此範例為幼兒供應以下茶點：
一至兩份穀物類、半份水果或一份奶品類

「少鹽少糖」有營貼士：

- ① 以瘦肉自製肉丸，取代添加了鹽和糖的現成肉丸
- ② 選用洋蔥、蒜、番茄、冬菇、檸檬等天然的食物作調味，可減少使用鹽和糖
- ③ 新鮮食物比餅乾和蛋糕等預先包裝食物含較少的鹽分或糖分，是茶點的健康選擇
- ④ 水果帶有天然甜味，能增進食物味道的同時又能減少使用糖調味
- ⑤ 上湯以蔬菜自製而成，取代鹽分較高的現成上湯，既美味又可減低鹽分
- ⑥ 茶點飲品應以清水為主，以取代含糖量較高的飲品如即沖麥芽飲品、加糖果汁等

食譜詳情，請瀏覽此網頁：http://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_recipes_for_preschool_children_tc.pdf

