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氣,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/黄色】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, 官注意以下幾點:

- ▲ 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) 酶製或調味,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!
- 激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: 調味料:

番茄(中型) 12個 鹽 少許

西芹 半杯*(切粒) 胡椒粉 少許

粟米粒 半杯*

礦泉水浸吞拿魚 2罐

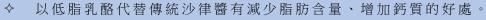
提子乾 4 湯匙

原味低脂乳酪 半杯*

蜜糖 少許 *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。



◆ 蜜糖並非必要,因為提子乾本身已擁有濃郁的天然甜香。













