

引言：

均衡飲食是確立幼兒健康的重要基石，而學校正是一個協助幼兒從小培養和建立良好飲食習慣的重要場所。因此，衛生署鼓勵各幼稚園及幼兒中心於設計餐單時可參考幼營喜動校園計劃的《二至六歲幼兒營養指引》，為孩子營造一個有利健康飲食的校園，令他們的飲食都符合「三低一高」（即低脂/油、低鹽、低糖及高膳食纖維）的健康原則。

冬季來臨，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，當中有不少特色：

1. 配合冬季時節，加入多款時令蔬菜如西洋菜、油麥菜、菠菜、芥蘭、紅蘿蔔、白蘿蔔、薯仔、芋頭、節瓜、木瓜、柑、柚等，既增加菜式色香味，又提供多種的營養素
2. 茶點除水果和包點外，也加入烱粟米、烱番薯、粥品等暖烘烘的食物，既健康又為幼兒在寒冬提供一些暖暖的小吃
3. 早餐和茶點供應不同類型的食物，既讓幼兒攝取更全面的營養，又能增加餐單的多元性
4. 以天然及新鮮的材料，如蒜、洋蔥、冬菇、草菇等取代一些高鈉的現成調味料及醬油，既健康又增添菜式的美味
5. 此餐單根據「健康飲食金字塔」的建議，從每一食物類別供應幼兒所需，以確保均衡的營養

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

(https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guide_tc.pdf)

冬季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	燕麥包 + 低脂奶 蘋果 上湯肉片浸西洋菜 車厘茄⑤ + 蘋果雪梨水⑦	吞拿魚生菜三文治 橙 蒸水蛋 + 炒椰菜 焗番薯⑤ + 低糖高鈣豆奶	香菇芋頭肉碎粥① 木瓜 洋葱紅蘿蔔炒雞柳① 蒸饅頭 + 低脂奶	香蕉低糖高鈣豆奶麥皮②④ 青提子 蒜蓉蒸魚柳 + 焯時菜 焗粟米⑤	雜菌腐竹紅米粥① 火龍果 番茄牛肉湯通粉 花生醬三文治 + 低脂奶
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	提子麥包 + 低糖高鈣豆奶 香蕉 栗子炆雞 + 焯菜心 節瓜雜菌粥	蒸蔥花卷+低脂奶 奇異果 馬蹄蒸肉餅① + 炒芥蘭 雜菜湯米粉	菜心魚肉粥 柚 粟米滑蛋蒸豆腐 焗番薯⑤ + 低糖高鈣豆奶	杏脯低脂奶麥皮④ 蘋果 薯仔炆牛肉粒 + 炒娃娃菜 蒸自製菠菜餃子	花生醬餐包 + 低糖高鈣豆奶 士多啤梨 甘筍魚肉字母粉① 車厘茄⑤
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	豬仔包 + 低脂奶 火龍果 三色椒炒瘦牛柳絲① 雲耳肉碎紅米粥①	小餐包 + 低糖高鈣豆奶 橙 菠蘿炒雞柳②+焯菜心 焗粟米⑤ + 杞子菊花水⑦	菜乾眉豆粥 木瓜 菠菜番茄炒蛋① 燕麥包 + 低脂奶	提子乾低糖高鈣豆奶麥皮④ 柑 魚肉蒸豆腐 + 蒜蓉炒油麥菜① 車厘茄⑤	生菜瘦牛肉粥 香蕉 白菜肉碎貝殼粉 焗番薯⑤ + 低脂奶
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	花生醬麥方包 + 低糖高鈣豆奶 梨 白蘿蔔炆魚鬆 木瓜燉低脂奶⑤	菜肉包(瘦肉)+ 低脂奶 奇異果 甜豆炒蝦仁 車厘茄⑤	青菜瘦肉粥 柑 洋葱炒雞蛋① + 焯白菜 蒸腸粉 + 低糖高鈣豆奶	紅棗低脂奶麥皮④ 士多啤梨 節瓜冬菇炒牛肉絲① 吞拿魚青瓜三文治	豬仔包 + 低糖高鈣豆奶 紅提子 油麥菜雞柳蕎麥湯麵 焗粟米⑤

備註：

半日制機構可參考此範例的茶點建議為幼兒供應：
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 選用洋葱、紅蘿蔔、甘筍、番茄、菇菌、馬蹄、三色椒等天然的食物作調味，可減少使用鹽和糖
- ② 以水果入饌，加入菠蘿和香蕉既可為菜式增加天然的甜味，亦可減少使用現成的調味料
- ③ 新鮮食物較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 以低脂奶取代花奶或煉奶加入麥皮中可減少脂肪含量，另加紅棗、提子乾和杏脯能增加甜味
- ⑤ 以木瓜及低脂奶製作甜品，既低脂又富含膳食纖維，而天然的甜味在寒冬下為幼兒送上一份暖暖的有營甜點
- ⑥ 茶點飲品應以清水為主，避免含糖量較高的飲品如即沖麥芽飲品、加糖果汁等
- ⑦ 以天然的食材自製健康飲品，味道既清甜又不用額外加糖