

SWSAHSTU: 649

SYDNEY SOUTH WEST

Area Health Service

Chinese

保持你午餐盒的凉度 (帅气)

Keep your lunchbox cool – Chinese

- 使用有隔热的袋或午餐盒。
- 在午餐盒中置放可保冷的冰砖(ice bricks)。
- 在午餐盒中置放冰冻的饮料(如: 水、牛奶)。
- 把适宜冷藏的食物冷藏(如: 三文治、酸酪)。
- 把午餐放在阴凉的地方, 避免阳光直接照射。

我的孩子应该喝些什么 ?

What should my child drink? – Chinese

- 清水是最好的饮料, 并且自来水也含有保护牙齿的氟化物。
- 纯鲜奶或加味的牛奶也很好, 因它可助骨骼的生长。
- 喝100%的纯果汁要酌量, 喝过多会蛀牙, 最好先稀释或换食鲜果, 因它们都含有纤维素。
- 最好避免喝水果汁、汽水、稀释的 **cordial** 甜水及运动饮料, 因为这些都含有可腐蚀牙齿的糖份与酸性剂。

孩子每天需要喝四至六杯的液体

尽量鼓励孩子多喝清水或牛奶。可以买耐鲜的UTH奶盒, 使它冰冻后带去学校。彩色缤

纷的水瓶会吸引孩子多喝水。

SWSAHSTU: 649

SYDNEY SOUTH WEST

Area Health Service

Chinese

水果与蔬菜

Fruit and vegetables – Chinese

水果与蔬菜均含有维生素、矿物质、抗氧化剂与纤维素。据研究显示，多食水果及蔬菜可防日后疾病的侵扰。大多数的澳洲人都摄食水果与蔬菜不足量。

因此，我们应要摄取多少才够？

学生与成人：每天要进食两份水果与五份蔬菜。

五岁以下的儿童：一份水果及三份蔬菜

一份水果 = 一个中型的水果，例如苹果、香蕉、橙子、一小串葡萄

或 = 一杯罐头水果

或 = 一汤匙半的干水果

一份蔬菜 = 半杯熟蔬菜

或 = 一杯凉拌蔬菜

面包的事实真相

Facts on bread – Chinese

吃面包不会增肥

事实上，面包的脂肪含量低，而且是控制体重的良好食物。吃面包不会增胖，通常涂在面包上的油脂酱类才会增加体重。

面包含有高纤维素

事实上，面包是主要纤维素来源之一。麦皮及谷类面包均含有丰富的纤维素。面包亦含有维生素B、蛋白质和矿物质。

以面包作午餐及零食很方便

事实上，在澳洲有各式各样的面包，可以换换口味，试一试下列不同类的面包：

lavish 面包 圈型硬面包 (bagels)

黎巴嫩面包 黑麦面包

意大利面包 (focaccia) 烧饼面包 (muffins)

干水果面包 Naan面包

SWSAHSTU: 649

SYDNEY SOUTH WEST

Area Health Service

Chinese

奶制食物

Dairy foods – Chinese

牛奶及奶产品如乳酪和酸酪均含丰富的钙质，对我们身体健康是很重要的。成长中的孩子更需要钙质使其骨骼变得更坚强与健康。每天孩子需要摄食三份含有钙质的食物：

孩子会有足够的钙质如果每天他们都摄取例如：

一杯牛奶 **+** 一罐酸酪 **+** 一片乳酪

以下提供可增强孩子钙质的食物建议：

谷类食物加奶 意大利面加乳酪 Fruche酸酪/奶产品

酸酪 奶昔(milkshake) 点蘸用的labne酸酪

雪糕 炖蛋 乳酪吐司

保护你的牙齿

Looking after your teeth – Chinese

饮食得当可以保护你的牙齿，以下是如何保护孩子牙齿的诀窍：

限制每天只能吃零食三次，因为不停地吃零食会引致牙齿腐坏。

少吃会黏牙的零食，如糖果、甜果条 (fruit strips)、饼干、薯片及巧古力等。

给孩子吃有益健康的零食，如水果、蔬菜、乳酪、酸酪及牛奶等。

避免喝汽水、水果汁、稀释的 cordial 甜水及运动员饮料，因为它们都含有可腐蚀牙齿的糖份与酸性剂。

喝过多的果汁也会腐蚀牙齿。

限制每天只能喝一杯不加糖的果汁，且宜以一半的清水稀释后才喝。

吃奶产品可助减低蛀牙的机会。

鼓励以清水作饮料，且饮食后应清洁牙齿。

SWSAHSTU: 649

SYDNEY SOUTH WEST

Area Health Service

Chinese

早餐，比你想象的更重要

Breakfast, more important than you think – Chinese

我们大都听过，早餐是每天最重要的一餐。但到底它有多重要？据研究显示，吃早餐可延长记忆力与注意力。吃早餐的孩子在学校的表现亦会比较好。如果不吃早餐，他们就

缺少身体所需的铁与钙等矿物质。

以下是孩子们喜欢吃的有益早餐:

早餐谷类食物加奶 粥

意大利面(spaghetti)/焗豆吐司 香蕉奶昔(smoothie)

水果及炖蛋 中东薄面包夹黄瓜/番茄

葡萄干面包涂花生酱 烤乳酪番茄三文治

面/粉 蔬菜酱(Vegemite)吐司加橙片

谷麦片加酸酪 烧饼(muffin)加蛋

多种水果

罐头水果加酸酪

零食

Snack foods – Chinese

有许多零食因含有大量的脂肪、糖及盐，故对身体健康是无益的。食用过多脂肪、糖及盐会增加日后生病的风险。在孩子日常的零食中，宜以含高营养的食物替代那些对健康无益的食物。

下列是对健康无益的零食:

薯片 健康棒(health bar) 甜饼干

蛋糕 甜果条(fruit strips) 巧古力

这些零食最好只让孩子偶而吃一次就好，虽然它们是可口但对孩子成长所需的营养是不够的。

宜以下列有益食物代替：

爆玉蜀黍 水果 酸乳酪 烤饼(scones)

玉蜀黍片 水果干 乳酪条 水果面包

米饼干 双果(two fruits) Fruche酸酪/奶产品 面煎饼(pikelets)

pretzels饼干 罐头水果 牛奶 乳酪/醃肉夹面包卷