

健康便当 小贴士...

制作健康营养的学校便当时，要记得放进一种“运动类”食品、一种“生长类”食品和一种“焕彩类”食品。



运动类食品包括面包和谷类食品。运动类食品含有碳水化合物，可为行走、跑步、跳舞、玩耍提供能量并有助于学习时集中注意力。



生长类食品包括肉类、肉类替代品和乳制品。生长类食品中的蛋白质可以促进骨骼和肌肉生长，钙可以强健牙齿和骨骼，铁可以保持血液健康。



焕彩类食品包括水果和蔬菜。焕彩类食品富含维生素和矿物质，可以让皮肤更有光泽、头发更光亮、指甲更结实，帮助孩子抵抗疾病。

健康营养新搭配!

便当搭配选择

- 晚餐剩余的饭菜
- 油煎蔬菜小圆饼/炸菜饼 (例如，由西葫芦、玉米和胡萝卜制成)
- 米纸卷/寿司
- 蔬菜棒搭配奶酪和饼干
- 咸味松饼
- 自制披萨
- 米饭、意大利面、鹰嘴豆或古斯米沙拉
- 蔬菜棒搭配蘸酱
- 烤蔬菜
- 油炸鹰嘴豆泥丸子 (Falafel) 搭配皮塔饼、面包、炸薯条

选择健康营养的便当食品:

- 选择当季的蔬菜和水果
- 速冻果蔬与新鲜果蔬具有相同的营养价值
- 打折促销时批量购买是省钱的好办法
- 放置冷冻水瓶/冰块可以让便当盒保持凉爽，不易过热变质
- 用保温杯盛装热食，例如汤、咖喱、意大利面等
- 带一个水瓶，可以用自来水不断续杯



如需了解更多 **Fresh Tastes (新鲜口味)** 相关信息，
请浏览网站：



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



**fresh
TASTES**

**ACT Nutrition
Support Service**

我的健康便当 搭配

我的健康便当搭配

从每个类别中选择一种食品进行搭配,轻松制作健康营养的学校便当



谷物

选择大部分由全麦制成的食品,可以为学习和玩耍提供能量



全麦卷饼/皮塔饼或印度薄饼



全麦面包



全麦饼干



糙米



全意大利面



蔬菜

选择蔬菜,帮助孩子获取重要的维生素,获得饱腹感



黄瓜和西红柿



土豆



西芹杆



剩余的熟蔬菜



沙拉



水果

每天选择一种水果,它们富含维生素、矿物质、纤维等营养成分



葡萄



切块橙子



草莓



香蕉



天然果汁罐装水果



乳制品

选择乳制品,让骨骼和牙齿保持健康



奶酪



牛奶



豆奶



酸奶



希腊酸奶黄瓜酱 (Tzatziki)



轻松制作
营养便当