

PACKING LUNCHES IN KINDERGARTEN

为学前班孩子准备午餐

开始学前班对小朋友来说可能是一个很大的转折期。一些孩子在这之前可能已经习惯了与他人一起用餐，比如在托儿所。而对于另一些孩子来说，这可能是一种新的体验。继续阅读，您会获取一些让在学校吃午餐和零食变得更轻松的策略。

为孩子准备一整天的营养午餐和零食，有助于他们获得学习和玩耍所需的能量。关于用餐和零食，您和您的孩子各有分工。保持这些分工有助于您的孩子成为健康的饮食者。

您的职责是决定：

- 提供哪些食物
- 何时提供这些食物
- 孩子在哪里进食

在学校期间，学校会根据日常安排决定孩子们的用餐时间和地点。

孩子的职责是决定：

- 从您提供的食物中选择吃哪些
- 吃多少

孩子们有时可能会选择完全不吃东西。相信您的孩子会根据自己的需要进食。

午餐安排

每所学校的日常安排可能不同。请联系学校以了解午餐和零食的时间安排。

有些学校每天安排两次20分钟的营养加餐时间，分别在上午早些时候和下午早些时候。在这些学校，有些家长认为将午餐袋分为两部分会更方便。

其他学校在中午安排午餐休息，并有两次课间休息。孩子们可能有机会在课间休息时吃零食。如有可能，请调整您家里的用餐时间，以配合学校的午餐和零食时间。

请记住，是否吃带来的食物是孩子的选择，而不是由学校决定孩子在哪个休息时间可以吃带来的食物。

公共卫生局

1-800-361-5653

听障人士热线1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



学前班教室的午餐时间可能会忙乱且嘈杂。您的孩子可能需要一些时间来适应在这种新环境中进餐。

食物过敏

如果您的孩子有食物过敏，请告知学校。如果学校里有孩子对特定食物有致命的过敏反应，学校会通知其他家庭。您可以通过以下方式帮助有食物过敏的学生在学校保持安全：

- 避免携带含坚果或花生的产品，因为大多数学校禁止坚果和花生类食品。请与您的教育局确认是否允许使用花生酱的替代品，如葵花籽酱或大豆酱。
- 如果学校通知您不要让孩子带某些食物去学校，请遵循指示。
- 避免为整个班级送食物。
- 鼓励孩子在进食前后及上下学前后洗手。

无垃圾午餐

许多学校提倡无垃圾午餐。这意味着所有食品包装或未吃完的食物将被带回家。您可以通过使用可重复使用的容器来支持无垃圾午餐。对于某些食物，将它们重新装入容器中可以减少午餐袋的清理工作。例如，将酸奶放入带防漏盖的可重复使用容器中，而不是使用原装的一次性酸奶杯。

确保所有午餐袋、水瓶和容器上都标有您孩子的名字。

帮助适应过渡期

与您的孩子谈谈进入学前班后午餐和零食的日常安排。

老师和幼儿教育工作者在午餐时间不在场，无法帮助孩子打开午餐袋和食物容器。一些学校会在午餐或课间餐时安排午餐管理员或义工。因此，您的孩子能够独立进食午餐很重要。这意味着他们可以在无需帮助的情况下做到以下几点：

- 从书包中取出午餐袋
- 打开并关闭午餐袋
- 打开并关闭任何食物容器或包装
- 能够自己吃食物，并独立使用餐具，如叉子和勺子

在开学前花些时间练习这些技能。教孩子如果需要帮助时应该如何以及向谁寻求帮助。将食物切成小块以便于进食。让孩子参与到午餐准备中。让孩子：

- 在商店挑选一个自己喜欢的午餐袋
- 自己把食物装进他们的午餐袋

- 和您一起去超市，并帮您寻找需要的食品
- 帮助完成简单的厨房任务，如酌量和混合食材
- 放学回家后自己收拾午餐袋

不需要花哨的午餐盒、便当盒或复杂的容器。他们的小手容易打开的，且易于清洗的容器是最好的选择。

教室内的食品安全

学校没有微波炉。如果午餐是需要加热的剩饭，请在家里加热，并确保加热至食物内部温度达到74°C (165°F) 或以上。加热后，将热食物放入隔热保温容器中保持温度，并遵循容器制造商的使用说明。

为了保持冷食的低温，使用冰袋和隔热午餐袋。每天用热肥皂水清洗隔热午餐袋。每天彻底清洗可重复使用的水瓶和食物容器。

丢弃午餐袋中一整天未吃的易腐食物。易腐食物的例子包括加热过的剩菜剩饭或需要低温保存的食物，如酸奶、切好的水果或蔬菜、三明治等。

有关安全准备午餐的其他食品安全提示，请参阅《安全准备午餐》资料页。

午餐袋里该装些什么

您不需要购买特殊的食品或产品，如特制的午餐零食或餐盒。遵循《[加拿大食品指南](#)》，尽量准备多样化的食物。提供蔬菜和水果作为零食。准备孩子通常喜欢并熟悉的食物。

把自来水装在可重复使用的水瓶里是补充水分和解渴的好方法。约克区的自来水是干净、安全、可靠的饮用水。

无糖低脂牛奶和某些植物基饮品是午餐的其他选择，也是蛋白质、钙和维生素D的良好来源。在选择植物基饮品时，选择不含糖、并强化钙和维生素D的产品，并确保每250毫升含有至少6克蛋白质。给孩子带牛奶或植物基饮品时，使用防漏容器并配上冰袋。

含糖饮料，包括100%果汁，会增加蛀牙的风险。查看产品的营养成分表，了解糖含量。如果超过每日糖摄入量（DV）的15%，则该产品的含糖量较高。

零食建议

- 小麦麸松饼配切片油桃
- 酸奶和切成四瓣的葡萄
- 混合小食（Trail Mix，即两种全谷物麦片的混合）和去皮橘子
- 毛豆配全谷物面包棒
- 黄瓜条和奶酪块

- 切片梨配干酪

保温容器热午餐建议

- 配有菜和肉的炒面，搭配原味酸奶和新鲜水果
 - 菜肉包子搭配强化钙和维生素D的豆浆
 - 鸡肉丁什素炒饭，搭配酸奶
- 燕麦粥配蓝莓和酸奶作配料
- 炒蛋、全谷物饼干、一切为四的的樱桃番茄和香蕉
- 含肉丸和番茄酱的意大利面和梨片

配冰袋的冷午餐建议

- 干全谷物麦片、黄瓜片、哈密瓜块和牛奶
- 全麦皮塔饼或印度烤饼配甜椒条、奶酪块和鹰嘴豆泥
- 罐装淡金枪鱼(light tuna)或鸡蛋沙拉配全谷物饼干，搭配橙片和豌豆
- 全谷物卷饼包裹鹰嘴豆泥、切丝蔬菜和奶酪
- 鹰嘴豆或黑豆沙拉配全麦卷饼和酸奶

访问york.ca/LetsCook获取食谱创意和灵感。

食欲变化

孩子的食欲会受到以下因素的影响：

- 活动量
- 情绪或精力水平，例如兴奋或疲惫
- 生长需求，例如生长突增的开始或结束
- 牙齿情况，如臼齿萌出、掉牙或蛀牙
- 疾病，包括喉咙痛、腹痛等

请记住，食欲可能每天变化，甚至每餐也会有所不同。对食物的喜好也可能快速变化。您的孩子可能会把最喜欢的食物一点没吃带回家，也可能把从未吃过的某种新食物全部吃完。

要有心理准备，孩子有可能会把带去学校的食物带回家，您要相信您的孩子吃得足够。如果您的孩子在学校吃得不多，不用担心，他们可能会在回家后补足。这种食欲变化在刚入学前班或适应新班级时是正常的。学前班教室的午餐时间可能会忙乱且嘈杂。您可以通过在放学后提供营养丰富的零食，或安排提前吃晚餐来帮助孩子度过这一适应期。

更多信息

如需更多营养资源和视频，请访问york.ca/FeedingKids或UnlockFood.ca

如需了解更多约克区公共卫生局与育儿相关的主题，请访问york.ca/Parenting

如需有关喂养幼儿的更多信息和支持，请致电约克区健康热线 1-800-361-5653（如有需要，可提供中文翻译服务），

听障人士热线1-866-252-9933，或访问york.ca/NurseChat与公共卫生护士进行在线聊天。

本文如需转载，请注明出处，无需获得许可。2023。

Packing Lunches in Kindergarten. Simplified Chinese.