

PACKING LUNCHES IN KINDERGARTEN

為幼稚園兒童準備午餐

上幼稚園對小孩子來說可以是個大轉變。雖然有些孩子可能已經習慣與他人一起吃飯（例如在託兒所），但對於某些孩子來說，這可能是一種全新體驗。閱讀以下一些使學校午餐和小食時間過得更容易的策略。

在上學日為孩子準備午餐和小食的營養食品將有助他們學習和玩耍。您和孩子在這方面各自扮演著不同的角色，保持這些分工將有助於孩子成為一個健康的飲食者。

您的角色是決定：

- 提供甚麼食物
- 何時提供這些食物
- 孩子吃飯的地方

在校期間，校方會根據其日程來決定孩子的用餐時間和地點。

孩子的角色是決定：

- 自提供的食品中吃下哪些
- 吃下多少

有時候，孩子可能會選擇完全不吃。請相信孩子會吃他們需要的東西。

午餐規律

每所學校都有不同的日常安排。向學校查詢午餐及小食時間。一些學校會安排每天兩次 20 分鐘的營養休息時間，一次是上午晚些時候，一次是下午晚些時候。對於這些學校，一些家長發現分為兩部分的午餐袋很有幫助。

約克區公共衛生局

電話 1-800-361-5653

聽障人士電話 1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



其它學校在中午有午餐時間及兩次課間休息時間。孩子們有機會在課間休息時吃小食。如果可能，請調整您家的日程安排，以便與學校的午餐和小食時間保持一致。

請記住，是否吃帶來的食物是孩子的選擇，而不是由學校決定孩子在哪個時間吃。幼稚園教室的午餐時間可能很繁忙也很吵。孩子可能需要一些時間來適應新環境。

食物過敏

讓學校知道孩子是否有食物過敏。如果學校有危及生命的過敏症學生，他們也會通知家長。您可用以下方式協助確保有食物過敏學生在學校的安全：

- 因大多數學校是禁止帶堅果或花生的，所以避免帶包裝堅果或花生製品。請查詢教育局是否可用花生醬替代品（例如向日葵籽醬或大豆醬）。
- 如果學校通知您請勿包括某種食品，跟隨指示。
- 避免給整個班級送食物。
- 鼓勵在吃飯前後及上學前和放學後洗手。

無垃圾午餐

許多學校都提倡無垃圾環境。這意味著任何食品包裝紙或未食用的食物都將須帶回家。您可以透過使用可重複使用的容器來支援無垃圾午餐。某些物品則可重新包裝以減少午餐袋中的垃圾，例如不使用單份乳酪杯而把它裝在帶有防漏蓋子的可重複使用容器中。

確保所有午餐袋、水瓶和容器都標有您孩子的名字。

幫助適應過渡期

與您的孩子討論開始上幼稚園的午餐和小食規律。在午餐時間，教師和幼兒教育工作者不在場，無法協助兒童打開午餐袋和容器。一些學校在午餐或營養休息期間有午餐監督員或義工。孩子能夠獨立吃午餐很重要，即他們需在沒有人幫助的情況下做到以下各點：

- 從他們的午餐袋中取出午餐袋
- 打開和關上午餐袋
- 打開和關上任何容器或包裝
- 能夠吃食物並使用任何器具，例如叉子和匙子

在開學前花些時間練習這些技能。教您的孩子如果需要協助，可向誰詢問及怎樣問。將食物切成小塊使食物便於食用。讓孩子參與包裝午餐。讓孩子：

- 在商店挑選一個特別的午餐袋
- 將食物裝入午餐盒或午餐袋中
- 與您一起去購物，並在店裏幫忙找東西
- 協助您完成簡單的廚房任務，例如測量和混合材料
- 放學回家後自己整理午餐袋

您不需要花俏的午餐盒或午餐袋。小手容易打開且易於清潔的容器是最好的選擇。

課堂上的食品安全

學校沒有微波爐。如果午餐是需要重新加熱的剩菜，請先在家中加熱並確保已加熱到 74°C (165°F) 或更高的內部溫度。加熱後把食物放在保溫容器中並按照製造商的說明進行操作。為了保持冷食的低溫，請使用冰袋和隔熱午餐袋。每天用熱肥皂水清潔可重複使用的飲水瓶和食品容器。丟棄午餐袋中殘留的易腐爛食物。易腐爛的食物包括重新加熱的剩菜或應冷藏的食物，如乳酪、切片水果、蔬菜或三明治。有關安全包裝午餐的其它食品安全提示，請參閱 [《安全準備午餐》資訊頁](#)。

午餐袋裡要裝甚麼

您無需購買特殊產品或食品，例如特製午餐零食或餐食包。以遵循 [《加拿大食品指南》](#) 為目標。小食是提供蔬菜和水果的絕佳機會。包裝孩子通常喜歡及熟悉的食物。

裝在可重複使用水瓶中的水是保持水分和解渴的好方法。約克區提供清潔、安全及可靠的飲用水。

不加糖的低脂牛奶和一些植物性飲品是午餐的其它選擇，是蛋白質、鈣質及維生素 D 的良好來源。選擇植物性飲品時，請尋找無糖、富含鈣質和維生素 D 且每250 毫升中至少含有 6 克蛋白質的產品。包裝牛奶或植物性飲品時，請使用防漏容器並用冰袋。

含糖飲料 (包括 100% 果汁) 會增加蛀牙的風險。閱讀產品的營養成分表，瞭解產品的含糖量。如果成份表上的糖分每日攝取量超過 15%，則表示糖分含量很高。

小食建議

- 小麩皮鬆餅配片裝蜜桃
- 乳酪及切碎葡萄
- 什錦乾果（結合兩種全麥麥片）及已預去皮的蜜柑
- 毛豆（青豆）配全麥麵包棒
- 青瓜條及芝士立方粒
- 梨片配乾酪（cottage cheese）

熱午餐建議

- 吃剩的小扁豆咖喱配飯，配原味乳酪及新鮮水果
- 藍莓及乳酪配燕麥片
- 炒雞蛋、全麥餅乾、切成四等份的車厘茄及香蕉
- 吃剩的意大利麵配肉丸、番茄醬及梨片

冷午餐建議

- 乾全麥麥片、青瓜片、哈密瓜塊及牛奶
- 全麥皮塔餅塊或印度薄餅配甜椒條、芝士塊及鷹嘴豆泥
- 罐裝金槍魚（light）或雞蛋沙拉配全麥餅乾、橙片和豌豆
- 全麥玉米餅捲鷹嘴豆泥、蔬菜絲及芝士
- 嘗試打包冷剩菜
- 鷹嘴豆或黑豆沙拉配全麥玉米餅和乳酪

請查閱 york.ca/LetsCook 獲取食譜及靈感。

食慾變化

孩子的食慾受到以下因素影響：

- 活動水平
- 情緒或能量水平，例如興奮或疲累
- 生長需求，例如開始或完成生長突增
- 牙齒狀態，例如出白齒、牙齒脫落或蛀牙
- 疾病，包括喉嚨痛、肚子痛

請記住，孩子食慾每天都在變化，甚至每餐都有變化。孩子對食物的好惡也會很快改變。孩子也許有一天會帶他們喜歡的食物回家，或吃掉一種新的食物。

做好心理準備孩子會將帶去學校的食物帶回家，但相信您的孩子吃得足夠。請放心，如果您的孩子在學校吃得不多也沒關係，他們回家後也會補吃。在開始上幼稚園或新班級時，食慾發生變化是正常的。幼稚園教室的午餐時間可能既繁忙又嘈雜。您可以讓孩子吃營養豐富的課後小食或選擇提早晚餐時間來協助孩子

更多資訊

其它資料及影片，請瀏覽 york.ca/FeedingKids 或 UnlockFood.ca

約克區公共衛生局其它與育兒相關的主題，請瀏覽：york.ca/Parenting

有關餵養或養育幼兒的更多資訊和支援，請致電約克區健康連線 1-800-361-5653 (可提供中文翻譯)，聽障電話1-866-252-9933 或在 york.ca/NurseChat與公共衛生護士實時聊天。

在註明出處的情況下，可以未經許可轉載。2024年。

Packing Lunches in Kindergarten. Traditional Chinese