

翠林邨浸信會幼稚園/幼稚園

健康飲食從小實踐！

均衡的飲食習慣對孩子的營養吸收和儲備足夠的體力非常重要，從而讓孩子養成積極的學習態度。兒童營養師李婉萍表示，整個家庭的飲食習慣，是影響接受不同種類食物與健康成長的關鍵。

1、讓孩子參與

讓孩子參與日常飲食的計劃，一起前往超市或市場採購食物，以及食物製作。這些過程是培養孩子吃得更健康非常重要的步驟。

2、選擇食物的機會

孩子和成年人一樣都希望有自己想要的方式，在準備餐點時，不妨讓孩子有搭配的空間，如煮麵時，放最基本的材料外，讓孩子依個人喜好加上一樣材料。

3、準備健康的點心

如果家裡的廚房隨時有健康的食物，久而久之孩子就會主動取用。外出前無論距離遠近，務必準備可以隨身攜帶的營養點心，如蘋果、胡蘿蔔條、全麥餅乾、葡萄乾、各種不加糖的水果乾、堅果類等。

4、創造一些樂趣

所有的幼兒都喜歡有趣的事情，所以當你嘗試新食物時，孩子樂於參與簡單的食物製作，如攪拌材料，用水果製作冰棒或甜點等。

5、讓幼兒幫忙

讓幼兒幫忙準備飯菜，這能讓他們更傾向吃它們。這也是一個有趣的方式創造親子連結，亦可以提升親子的關係。

6、不要用甜食當作獎勵

這會誤導孩子認為甜食如糖果、餅乾、巧克力、蛋糕、冰淇淋是好的食物象徵。尤其更不能在完成某件事，吃完蔬菜或是某些食物，就會給甜食。應該讓孩子清楚知道吃食物是為了讓自己有健康的身體，而不是條件的交換。

7、培養就是陪伴

絕不要讓孩子獨自進食，放下手邊的事，好好的陪在一旁，進餐時間是培養親情最好的時刻。在耐心的陪伴下，培養出孩子正確的飲食態度，而接受學習上的種種挑戰。



備註：1. 餐單約三個月更換一次菜式，而9月份為獨立餐單以讓幼兒較易適應。

2. 若有小朋友忌食某種食物，請家長儘早通知本校。

(忌食定義為醫生斷定該食物對該幼兒有不良反應作實)。

****因應疫情、政府宣佈停課或限最令等因素影響，膳食供應及餐單可能有變。**



2021-2022年度9月份餐單



周次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
第一周	一	甜餐包 清水	肉粒炒時菜 低脂白汁雞絲螺絲粉 洋蔥鮮茄薯仔碎牛湯	梨	肉碎 粟米粥
	二	鮮奶球 清水	鮮茄炒蛋 鮮百合腰果仁什菜炒魚柳 青紅蘿蔔瘦肉湯	蘋果	排包 清水
	三	超軟蛋糕 清水	馬蹄蒸肉餅 雞絲煮椰菜 花生木瓜雞腳瑤柱魚湯	香蕉	果醬三文治 清水
	四	低脂芝士條 清水	粟米茸魚塊 炒時菜 牛膀淮山瑤柱雞湯	梨	馬拉盞 清水
	五	蒸饅頭 清水	冬菇雜菜雞粒炒飯 雪耳紅蘿蔔栗子煲豬尾骨湯	時果	葡萄乾麵包 清水
第二周	一	牛奶軟飽 清水	鮮茄豬扒條 雜菜肉碎豆腐 節瓜栗子瑤柱魚湯	香蕉	雞柳雜菜 通粉
	二	馬拉盞 清水	粟米粒炒肉片 香草茄汁燴通粉 蓮藕牛膀蓮子牛展湯	蘋果	牛奶麥片 清水
	三	皇冠飽 清水	蒸水蛋 薯仔炆雞扒肉 紅蘿蔔粟米合掌瓜琵琶骨湯	梨	上湯菜肉餃子
	四	低脂芝士三文治 清水	粟米汁魚塊飯 洋蔥瘦肉紅蘿蔔豆腐粒湯	香蕉	豬仔飽 清水
	五	排包 清水	雞蛋粟米粒 菜心炒牛肉 蕃茄薯仔洋蔥豬骨湯	時果	烩粟米條 清水
第三周	一	葡萄乾麵包 清水	冬菇蒸豬肉餅 雜菜炒蛋 粟米紅蘿蔔栗子琵琶骨湯	梨	超軟蛋糕 清水
	二	鮮奶球 清水	蜜糖豆炒魚柳 粟米雞粒豆腐 洋蔥鮮茄薯仔大眼魚湯	蘋果	粟米牛肉粥
	三	低脂芝士條 清水	牛肉碎炒蛋 三絲炒米粉 洋蔥紅蘿蔔栗子瑤柱煲雞湯	香蕉	果醬三文治 清水
	四	蒸饅頭 清水	紅燒金菇豆腐 西蘭花炒肉片 粉葛赤小豆扁豆豬展湯	梨	牛奶軟飽 高鈣低糖豆漿
	五	超軟蛋糕 清水	茄汁雞絲時菜通粉 什菜瘦肉湯	時果	椰汁西米露 瑪利餅
第四周	一	排包 清水	瑞士汁雞扒肉 肉絲炒時菜 合掌瓜甘筍雪耳豬蹄湯	香蕉	低脂芝士三文治 清水
	二	果醬三文治 清水	鮮茄鳳梨雞扒 什菜絲炒枝竹 冬瓜鱈魚花生瑤柱雞腳湯	蘋果	牛奶雞蛋 麥片
	三	馬拉盞 清水	蒸水蛋 洋蔥炒豬柳 粟米甘筍栗子牛展湯	梨	皇冠飽 清水
	四	超軟蛋糕 清水	粟米粒炒牛肉 肉碎炆節瓜 雜菌冬瓜百合瘦肉湯	橙	甜餐包 高鈣低糖豆漿
	五	牛奶軟飽 清水	栗子雞粒炒飯 紅蘿蔔木瓜雪耳瑤柱豬骨湯	時果	烩粟米條 清水
第五周	一	豬仔飽 清水	鮮茄豬扒條 香蒜炒時菜 青紅蘿蔔瘦肉湯	蘋果	烩鮮薯蓉 清水
	二	馬拉盞 清水	什果炒雞丁 洋蔥薯仔絲炒牛肉 老黃瓜赤小豆扁豆魚湯	梨	上湯菜肉餃子
	三	皇冠飽 清水	鮮茄炒蛋 時菜炒豬柳 粟米紅蘿蔔栗子琵琶骨湯	橙	肉碎雜菜 貝殼粉
	四	低脂芝士三文治 清水	馬蹄蒸肉餅 翠肉瓜炒肉粒 紅蘿蔔栗子瑤柱煲雞湯	香蕉	超軟蛋糕 高鈣低糖豆漿
	五	排包 清水	白汁蘑菇肉粒螺絲粉 鮮茄薯仔牛肉碎湯	時果	腐竹蛋糖水

(9月份適用)



2021-2022年度第一季餐單



周次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
第一周	一	低脂芝士條 清水	肉粒炒時菜 低脂白汁雞絲螺絲粉 洋蔥鮮茄薯仔碎牛湯	蘋果	豬仔飽 清水
	二	果醬三文治 清水	鮮茄炒蛋 鮮百合腰果仁什菜炒魚柳 青紅蘿蔔瘦肉湯	梨	肉碎 粟米粥
	三	鮮奶球 清水	馬蹄蒸肉餅 雞絲煮椰菜 花生木瓜雞腳瑤柱魚湯	香蕉	上湯菜肉餃子
	四	餐包 清水	粟米茸魚塊 炒時菜 牛膀淮山瑤柱雞湯	橙	排包 高鈣低糖豆漿
	五	中式點心 清水	冬菇雜菜雞粒炒飯 雪耳紅蘿蔔栗子煲豬尾骨湯	時果	烱粟米條 清水
第二周	一	牛奶軟飽 清水	鮮茄豬扒條 雜菜肉碎豆腐 節瓜栗子瑤柱魚湯	香蕉	提子條 清水
	二	馬拉盞 清水	粟米粒炒肉片 香草茄汁燴通粉 蓮藕牛膀蓮子牛展湯	蘋果	雞柳雜菜 通粉
	三	超軟蛋糕 清水	蒸水蛋 薯仔炆雞扒肉 紅蘿蔔粟米合掌瓜琵琶骨湯	橙	低脂芝士三文治 清水
	四	低脂芝士條 清水	雞蛋粟米粒 菜心炒牛肉 洋蔥瘦肉紅蘿蔔豆腐粒湯	梨	蒸饅頭 高鈣低糖豆漿
	五	排包 清水	粟米汁魚塊飯 蕃茄薯仔洋蔥豬骨湯	時果	烱粟米條 清水
第三周	一	提子麥飽 清水	冬菇蒸豬肉餅 雜菜炒蛋 粟米紅蘿蔔栗子琵琶骨湯	蘋果	烱地瓜 清水
	二	餐飽 清水	蜜糖豆炒魚柳 粟米雞粒豆腐 洋蔥鮮茄薯仔大眼魚湯	香蕉	牛奶軟飽 清水
	三	低脂芝士三文治 清水	牛肉碎炒蛋 三絲炒米粉 洋蔥紅蘿蔔栗子瑤柱煲雞湯	橙	粟米牛肉粥
	四	烱蛋 清水	紅燒金菇豆腐 西蘭花炒肉片 粉葛赤小豆扁豆豬展湯	梨	果醬三文治 高鈣低糖豆漿
	五	皇冠飽 清水	茄汁雞絲時菜通粉 什菜瘦肉湯	時果	椰汁西米露 瑪利餅
第四周	一	排包 清水	瑞士汁雞扒肉 肉絲炒時菜 合掌瓜甘筍雪耳豬蹄湯	香蕉	牛奶雞蛋 麥片
	二	馬拉盞 清水	鮮茄鳳梨雞扒 什菜絲炒枝竹 冬瓜鱈魚花生瑤柱雞腳湯	蘋果	檸檬薏米水 瑪利餅
	三	鮮奶球 清水	蒸水蛋 洋蔥炒豬柳 粟米甘筍栗子牛展湯	梨	烱地瓜 清水
	四	超軟蛋糕 清水	粟米粒炒牛肉 肉碎炆節瓜 雜菌冬瓜百合瘦肉湯	橙	蘋果悉尼糖水
	五	烱粟米粒 清水	栗子雞粒炒飯 紅蘿蔔木瓜雪耳瑤柱豬骨湯	時果	餐飽 高鈣低糖豆漿
第五周	一	豬仔飽 清水	什果炒雞丁 洋蔥薯仔絲炒牛肉 老黃瓜赤小豆扁豆魚湯	蘋果	烱鮮薯蓉 清水
	二	皇冠飽 清水	南瓜肉片 粟米雞粒豆腐 青紅蘿蔔瘦肉湯	梨	烱蛋 清水
	三	果醬三文治 清水	鮮茄炒蛋 時菜炒豬柳 粟米紅蘿蔔栗子琵琶骨湯	橙	肉碎雜菜 貝殼粉
	四	紅米合桃飽 清水	馬蹄蒸肉餅 翠肉瓜炒肉粒 紅蘿蔔栗子瑤柱煲雞湯	香蕉	超軟蛋糕 高鈣低糖豆漿
	五	蒸饅頭 清水	白汁蘑菇肉粒螺絲粉 鮮茄薯仔牛肉碎湯	時果	腐竹蛋糖水

(10月-12月適用)