

精明購物

來自"孩子健康食譜"的營養提示

選擇質量高的 營養成份



父母可以控制帶入家中食物。當您在超市或農貿市場購物時，切記食譜圍繞著全穀物，水果，和蔬菜。這些食物供應孩子們成長所需的碳水化合物，是為他們每天日常活動供應能量的來源。讓我們做父母的樹立一個好榜樣，吃健康食品從自己做起。

健康(快速)早餐

營養豐富的早餐能讓孩子(和父母)達到最佳狀態，讓健康的早餐開始您的每一天。購買家人會喜歡的和健康的早餐，包括一些容易攜帶的食品：

- 燕麥麥片(或其他全穀/低糖穀物)
- 低脂酸奶，水果，麥片/穀物混合
- 全麥麵包加花生醬，一杯低脂牛奶
- 蘋果和奶酪條
- 香蕉加花生醬

健康好味小吃

(跟薯條，曲奇餅，和糖果說再見)

餐間小吃是為孩子提供高質營養的好機會。選擇食物含有大量的維生素和礦物質，因為孩子們需要這些營養來成長。很多孩子沒有吃足夠的水果，蔬菜，低脂乳製品，瘦蛋白，以及全穀類的食物。

- 新鮮水果(孩子們喜歡可以自己抓住吃的水果 - 香蕉，蘋果，葡萄，等)
- 在每個正餐和餐間小吃提供至少一種的水果或蔬菜。選擇包括新鮮的，冷凍的，罐裝的，幹的，甚至100%純果汁。
- 低脂奶酪條
- 全麥餅乾，加花生醬，配低脂牛奶

- 低脂酸奶加莓
- 蔬菜配低脂點醬, 用五顏六色的蔬菜如: 西蘭花, 紅柿子椒, 等.

購物省錢5大竅門

- **購物清單** - 每次去超市前首先列出購物清單, 這樣就不會忘記東西, 省得跑好幾趟購物, 花掉你的時間和汽油錢. 購物清單還能幫助減少衝動採購
- **多在家裡吃飯** - 在家煮你能控制食物的成份和添加物, 也省錢.
- **識別出自己喜歡又能做的食譜** - 如果自己能在家裡做出同樣的食物, 就沒有必要買現成的食品, 如冷凍食品.
- **自己種植 (都市農業)** - 在後院或陽臺種植西紅柿, 辣椒, 胡蘿蔔, 生菜, 等. 省錢又好玩, 味道更加好, 對孩子也具有教育性.
- **選擇營養高, 成本低的食物** - 豆類, 豌豆, 小扁豆, 和其他豆類; 紅薯, 土豆; 雞蛋; 花生醬; 罐頭鮭魚, 鮪魚, 蟹肉; 燕麥, 糙米, 大麥, 藜; 冷凍蔬菜, 罐頭水果和蔬菜 (旺季時當然要選擇新鮮的).

快蛋治

烤熟一個全麥英式鬆餅, 裡面夾: 煮雞蛋切片, 一安司片的低脂切達奶酪, 一片番茄, 1/4 杯菠菜. 配一杯哈密瓜粒.

美國**營養飲食學院**註冊營養師撰寫和提供.

請參考 www.kidseatright.org, 網站提供文章, 技巧, 菜譜, 和視頻, 以幫助您的孩子吃得更健康.

如果您要聯係本地的註冊營養師, 參考 www.eatright.org

KIDS eat right.

"孩子健康食譜"是**營養飲食學院**和它的**學院基金會**共同努力的一個項目, 目標是要結束兒童肥胖症, 提供資源來幫助家庭, 社區和政客, 確保兒童的營養素質.