

家庭營養食譜系列講座

註冊營養師將與家長探討

“家庭八好習慣造就健康孩子”

# 家長指南

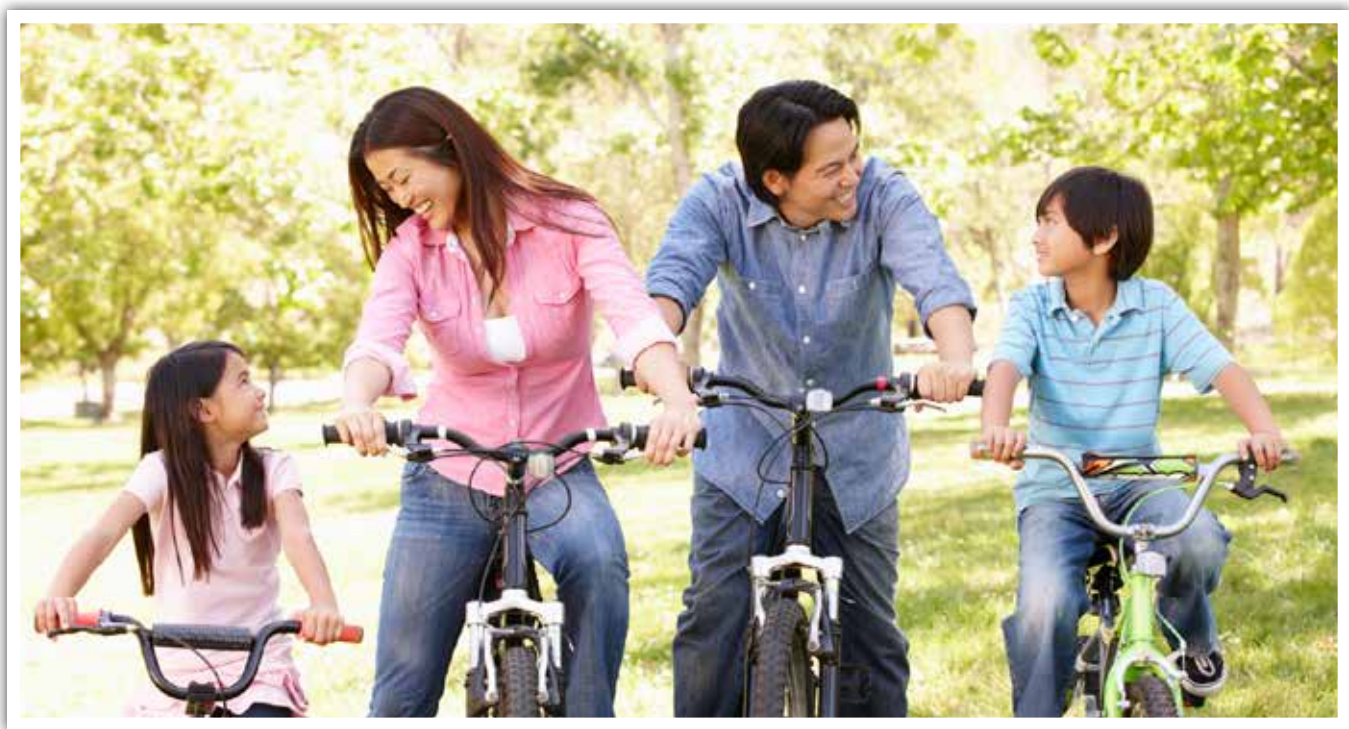


內容包括：-精明購物 -健康烹飪 -均衡飲食

系列講座由大都會基金會贊助

**KIDS** eat right.

**MetLife**  
Foundation



## 家長指南概述

家庭營養食譜系列講座和指南是為所有父母, 祖父母, 和監護人所提供的。美國有越來越多的家長關注家庭健康和孩子的飲食習慣。這系列講座和指南將提供實用技巧和信息, 為家長和孩子建立良好的生活習慣。美國營養飲食協會基金會為參與此項目的家長提供英語, 西班牙語, 和中文的指南。為迎合不同的文化背景, 不同語言的指南內容和食譜略有不同。

## 講座主題

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 家庭八好習慣 | P.7 - P.32  |
| 2. 精明購物   | P.33 - P.50 |
| 3. 健康烹飪   | P.51 - P.67 |
| 4. 均衡飲食   | P.72 - P.82 |

©美國營養飲食協會基金會2012年版權所有。保留所有權利。沒有基金會的事先書面同意, 任何人或單位不能對任何部分進行複製或出版, 或存儲於檢索系統中, 或通過任何傳播形式複製或出版。

# 我的健康目標：

第一步, 設定健康目標!

目標應是：

- 具體
- 實際
- 可衡量
- 可達到
- 可及時開始

例子：“從明天開始, 我將不再喝含糖的汽水或飲料, 我每天都選擇喝水或茶。”

	我定的目標	達到了	達到某部分	有嘗試去做
1				
2				
3				
4				
5				
6				

# 身體每天需要攝取多少營養？



年齡	2-3歲	4-8歲	9-12歲	14-18歲	19-30歲	31-50歲	51歲以上
蔬菜	1 杯	1.5 杯	2-2.5 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2-2.5 杯
水果	1 杯	1-1.5 杯	1.5 杯	1.5-2 杯	2 杯	1.5-2 杯	1.5-2 杯
穀物	3 安士	5 安士	5-6 安士	6-8 安士	6-8 安士	5-7 安士	5-6 安士
蛋白質	2 安士	2 安士	4 安士	5-6.5 安士	5.5-6.5 安士	5-6 安士	5-5.5 安士
乳製品	2 杯	2 杯	2.5 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯



# 如何衡量食物份量的多少?

## 蔬菜類 Vegetables

(衡量單位: 1 杯)

1杯蔬菜 = 1杯熟, 冷凍, 或罐裝蔬菜; 2杯生綠葉蔬菜, 如新鮮菠菜, 生菜, 或羽衣甘藍 (kale)

健康提示:

選擇無添加鹽或脂肪的冷凍蔬菜, 和蔬菜罐頭。  
避免油炸的蔬果菜, 選擇低脂低鹽的烹飪方法。

## 水果 Fruits

(衡量單位: 1 量杯)

1量杯水果 = 1杯新鮮的, 冷凍的, 或罐裝的水果; 1杯100%純果汁; ~1/2 杯乾果

健康提示:  
選擇無添加糖的罐頭或冷凍水果。

## 乳製品 Dairy

1杯乳製品 = 1杯牛奶(8安士), 1杯加鈣豆漿(8安士), 1杯酸奶(8安士), 1.5 安士硬芝士/奶酪 (如: Cheddar cheese, Swiss cheese), 1/3杯碎奶酪, 2 安士處理過的奶酪 (如: American cheese)

健康提示: 選擇低脂乳製品, 如低脂或無脂牛奶, 低脂或無脂酸奶。

## 穀物 Grains

(衡量單位: 1 安士)

1安士穀物 = 1片麵包, 1/2 杯熟米飯或麵食, 6" 墨西哥玉米薄餅, 1杯幹麥片, 1/2 杯熟燕麥片

健康提示: 每天至少一半的時間選擇全穀物。(如: 全麥麵包 100% whole grain bread, 糙米 brown rice, 大麥 barley, 藜 quinoa, 全麥意大利粉 whole grain pasta, 全麥玉米薄餅 whole grain tortilla, 等.)

## 蛋白質 Protein

(衡量單位: 1 安士)

1安士蛋白質 = 1安士熟肉 (如: 牛, 豬, 羊, 雞, 鴨, 魚, 海鮮), 一只雞蛋, 一湯匙花生醬, 1安士堅果 (~1/5 量杯, 大概22顆杏仁乾), 半杯熟豆類

健康提示: 選擇瘦的肉類, 去皮和去脂肪的肉, 含95%瘦的攪肉或碎肉, 魚, 豆類, 或小扁豆。

# “孩子健康食譜” 網站: Kids Eat Right

**KIDS eat right.**

all ages baby toddler preschooler gradeschooler teen

**Welcome to KidsEatRight.org**

your source for scientifically-based health and nutrition information you can trust to help your child grow healthy. As a parent or caretaker you need reliable resources and you can find them here, backed by the expertise of nutrition professionals.

**shop smart**  
To encourage a healthy lifestyle, get your children involved in selecting the food that will appear at the breakfast, lunch or dinner table.

**cook healthy**  
Involve your child in the cutting, mixing and preparation of all meals. Even a snack can be healthy.

**eat right**  
Sit down together as a family to enjoy a wonderful meal and the opportunity to share the day's experiences with one another.

Join our online communities

**article of the week**  
**Healthy Children are a Family Affair**  
Parents are children's biggest influences when it comes to healthy behaviors, so provide your kids with opportunities for family fun. You can help your children learn to make healthier food... [more >](#)

**hot tip**  
**Sneak 'Em In**  
Have a challenge getting your family to eat vegetables? Then maybe you need to get sneaky so they can reap the benefits. [more >](#)

**recipe of the week**  
**Spinach and Artichoke Dip**  
This tastes amazing plus it's loaded with protein and calcium. Dip away with pita chips or a colorful assortment of crunchy veggies. [more >](#)

**featured video**  
**Family Food Rules**  
It's important to have food rules. For example, Mom is the Executive Chef and not the short-order cook. [more >](#)

“孩子健康食譜” 網站: [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org) 是由美國營養飲食協會基金會為大眾設計的一個健康網站。此網頁為父母和孩子提供最新的健康和營養信息, 食譜, 和視頻。內容包括精明購物, 健康烹飪, 均衡飲食, 等。以至提高孩子進食的營養素質和家庭健康。

# 家庭八好習慣造就健康孩子

歡迎來到"家庭八好習慣造就健康孩子"系列講座！如果您和家人都掌握了這八好習慣，您的孩子將會在一個身心健康的環境中成長，有助於他們的將來。在這裡，我們會與家長分享和討論這八大秘訣的實用技巧。

## 1. 每天做六十分鐘體力運動

.....



## 2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)

.....



## 3. 天天吃早餐

.....



## 4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果

.....





# 家庭八好習慣造就健康孩子



5. 每天與家人共享美餐

---



6. 注意食物份量不要過多

---



7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是喝高糖飲料

---



8. 確保孩子每天睡眠達到9小時

---



# 1. 每天做六十分鐘體力運動

## 運動對成人益處多多:

1. 改善血糖的控制 -- 體力運動消耗體內的葡萄糖和熱量, 也令你的身體對胰島素更加敏感, 這兩方面都對控制血糖有好處。
2. 降低血壓 -- 體力運動能讓心臟更強壯, 疏減對血管的壓力。
3. 改良血液脂肪指數 -- 體力運動可以提高好膽固醇(HDL), 降低壞膽固醇(LDL)和甘油三酯 (Tryglyceride)。這對心臟有好處。
4. 如果你或你家人服用胰島素或糖尿病藥, 體力運動可幫助減低藥量(但先要醫生同意). 因為運動可以降低血糖和體重, 從而降低身體所需的胰島素或糖尿病藥。
5. 減肥和防止增肥 -- 體力運動會消耗熱量。如果身體消耗足夠的熱量, 體重會下降。如果保持定量和定期的運動, 體重就能穩定下來。
6. 防止其他病痛的發生 -- 減低心臟病, 中風, 某些癌症, 和骨質流失的機率。
7. 睡得好, 精神爽 -- 在同樣的時間內, 睡眠質量提高, 醒後精力更充沛。
8. 疏緩日常生活的壓力, 焦慮, 和憂鬱。
9. 構建強壯骨骼和肌肉 -- 負重運動, 如散步, 會使骨質更強壯。力量訓練運動, 如舉較輕的啞鈴 (2-5 磅), 會使肌肉實壯。
10. 身體更加敏捷和靈活。



# 1.

## 每天做六十分鐘體力運動

### 運動對孩子身心健康益處多多

適量的運動對任何年齡的孩子都有益處。在成長過程中，每天鍛煉能加強體力，能让孩子學習時更專心和集中精神。常常運動也能提高孩子的自尊心，減少生活中的焦慮和壓力。

我們需要多少體力運動？

少年或兒童至少每天1小時

成人至少每天半小時（如要減肥增加到1小時）



# 父母該怎樣幫助孩子鍛煉？

1. 做一個好榜樣 -- 父母是孩子的第一個老師, 也和孩子有最多的接觸。當父母主動鍛煉, 孩子看到就會更主動去學著鍛煉。
2. 與孩子一起做 -- 父母和其他家庭成員一起鍛煉孩子會更開心, 更願意去做。比如:看誰能跳繩跳最多, 或誰能投籃投最多。
3. 好玩, 有趣味性! -- 如果一個遊戲或活動很有趣, 孩子覺得好玩就會願意做。
4. 支持孩子去嘗試新的活動, 鼓勵參加團隊運動或課後體育活動:如田徑隊, 籃球隊, 等。
5. 利用與孩子一起玩的時間去鍛煉, 如騎自行車, 跳繩, 擲壘球, 舞蹈, 等。
6. 如果你的家人喜歡看電視, 嘗試在廣告時段做一些運動。如瑜伽姿勢, 仰臥起坐。但是最好的選擇是把電視機關掉, 帶孩子到外面玩!
7. 讓孩子在家裡玩"尋寶", 列一個清單讓孩子找。如: 書, 水瓶, 罐頭食品, 等。
8. 參與社區園林項目, 讓孩子有機會做園丁。

想一想:

您打算怎樣幫助您的孩子加強鍛煉?

# 選擇你喜歡的運動!

滑板

捉迷藏

羽毛球

騎自行車

蕩鞦韆

網球

棒球

舞蹈

美式足球 (橄欖球)

園藝

體操

曲棍球

跳繩

滑冰

乒乓球

籃球



散步/慢行

英式足球



游泳

JUST DO IT! 即使是只有10-15分鐘。  
分段來做體力運動會得到同樣的好處。

如15分鐘，每日3次，一共45分鐘!

## + 健康提示：

水是身體最不能缺少的營養成份。運動前，運動時，運動後，都需要補充水份。

## ⌘ 節省提示：

體育鍛煉不必花一分錢! 散步，騎車，在公園玩最經濟。如戶外不安全，玩室內遊戲如：與家人跳舞，做瑜伽，捉迷藏，做園藝，等。



## 2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂

(如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)

### 為什麼要限制孩子的屏幕娛樂時間？

過多時間花在屏幕娛樂上可能會導致：

- 超重
- 學習成績下降
- 閱讀和算術能力下降
- 書寫表達能力下降
- 學校缺勤上升
- 難集中精神
- 與朋友和家人隔離和疏遠
- 減少體力活動, 習慣久坐不動的生活方式
- 減少熱量的消耗, 倒置體重上升
- 引發不健康的飲食習慣 - 因為電視廣告往往對孩子宣傳高脂肪和高糖份的食物



難集中精神



學習成績下降  
閱讀和算術能力下降  
書寫表達能力下降

## 2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間

(如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)

### 建立積極的生活習慣

除了一起看電視, 您與家人可以一起尋找些有趣的活動。體力活動不一定是件苦差事, 也不需要花很多錢。一起在公園玩, 參加當地社區中心的活動, 或晚飯後一起散步都是一家人分享快樂時光的好機會。



### 如果孩子堅持要玩電子遊戲或看電視, 父母該怎麼做?

盡早讓孩子知道你對電子遊戲和電視所限制的時間 - 每天最多兩個小時, 越少越好。設置規定 - 哪些電子遊戲和電視節目是孩子允許看的, 哪些不可以看。

### 關掉電視

如果家中的電視機經常開著, 孩子會認為長時間地看電視是正常的生活習慣。如果家人經常看電視, 孩子們看到就會學著做。

**+** 健康提示：

您孩子的睡房里有電視機嗎? 如果有, 把電視機從睡房移走會幫助孩子少看點電視。

**⌘** 節省提示：

不必要給孩子購買昂貴的視頻遊戲作為禮物, 可以給孩子買跳繩, 水槍, 粉筆, 氣球, 飛碟, 籃球, 或其它運動類的玩具。

想一想:  
您會用什麼方法來幫助您的孩子每天少看電視和少玩電子遊戲?

## 3. 天天吃早餐



### 為什麼要每天吃早餐？

- 對成長中的孩子們來說, 早餐提供非常重要的營養物質。
- 吃早餐的成人和少年兒童不太容易超重。
- 每天吃健康的早餐能提高學習成績, 提高記憶力和注意力。
- 吃早餐的學生表現較好, 較少行為問題。

吃與不吃早餐的孩子相比下, 吃早餐的每日攝取較高的纖維, 鈣, 維生素A, 維生素C, 維生素B2, 鋅, 和鐵質。

參考網頁: <http://www.foodinsight.org/Content/6/IFIC%20Brkfast%20Review%20FINAL.pdf>

# 3. 天天吃早餐

## 早餐好煮意： ideas

### 雞蛋三文治：

全麥英式鬆餅，  
雞蛋，  
低脂奶酪。

### 花生醬 香蕉麵包圈 PB & Banana Bagel：

塗了花生醬的  
全麥小麵包圈，  
配上新鮮的香蕉片。

### 溜溜蒙克 Yo-Munch：

低脂酸奶，  
切片水果，全穀類，堅果。

### 自制比薩 Pizza：

全麥英式鬆餅上配番茄  
片，馬蘇里拉奶酪，意大  
利香料。放置烤箱烘，直  
到奶酪起氣泡。

### 吐司水果：

100%全麥吐司，  
無加糖的  
罐頭桃子片。

### 奶昔

### Smoothie：

無脂酸奶，  
冷凍草莓或藍莓，  
冷凍香蕉。

### 水果芭菲

**Fruit Parfait:**  
你最喜歡的無脂酸奶  
和水果，上配燕麥。

### 華夫餅的喜悅 Waffle Delight:

全麥華夫餅配上新鮮  
的水果。

### 彩色煎蛋：

雞蛋，綠甜椒，  
番茄，洋蔥，  
蘑菇，等。

### 墨西哥捲餅 On-The-Go Burrito：

雞蛋，豆類，甜椒，  
番茄，全麥玉米餅，  
Salsa 醬。

### 三混雜糧 Trail Mix:

你喜歡的堅果，  
全穀物，和乾果。

### 果香燕麥 Fruity Oatmeal:

燕麥片配上新鮮，  
罐裝，或乾水果，  
再配堅果。

### 健康的剩菜飯：

如少油少鹽的炒飯或  
炒麵，湯麵，雲吞，餃子，  
意大利面，蔬菜奶酪比  
薩，等等。



## 3. 天天吃早餐

# 早上趕時間嗎？

可以試一試以下的健康早餐!

- 蘋果和芝士棒
- 100%全麥包, 涂上花生醬和香蕉
- 香蕉和杏仁
- 三混雜糧 - 全穀類, 乾果, 和堅果
- 全麥餅乾和葡萄
- 奶昔-酸奶和水果打汁
- 其他方法：\_\_\_\_\_



想一想:

怎樣讓您的孩子每天都吃個健康的早餐呢？

+ 健康提示：

家長也需要吃早餐！早餐不但對你的孩子有好處, 它也對你也很重要。家長的飲食習慣對孩子有很大的影響力。如果有時間, 最好每天與孩子一起吃早餐。

孩子們也可以在學校吃早餐！許多孩子可以申請免費或有折扣的早餐。學校的早餐計劃提供學生所需的營養 (包括蛋白質, 鈣質, 維生素A, 和維生素C), 讓孩子每天都有好的開始。

📌 節省提示：

## 4. 每餐提供蔬菜或水果

餐間小吃也提供蔬菜或水果



### 為什麼要吃蔬菜和水果？

多吃蔬菜和水果會減低得慢性疾病的機率, 包括不同類型的癌症和糖尿病。蔬菜和水果含有多種營養成分, 如：

- 維生素A - 對皮膚, 頭髮, 和眼睛都有好處
- 維生素C - 對免疫系統有好處
- 鉀 - 益心臟
- 纖維 - 對消化系統有好處, 充飢而無熱量
- 大多數水果和蔬菜是天然的低脂和低熱量食物
- 好味道！

#### 參考網頁:

<http://www.cancer.org/Healthy/EatHealthyGetActive/ACSGuidelinesonNutritionPhysicalActivityforCancerPrevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-diet>  
cancer-questions: <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/index.htm>

## 4. 每餐提供蔬菜或水果

餐間小吃也提供蔬菜或水果



### 應該吃哪種蔬菜和水果呢？

- 所有的蔬菜和水果都有好處！新鮮的, 冷凍的, 罐裝的, 幹的, 和100%純果汁。
- 選擇無添加過鹽或脂肪的冷凍或罐裝蔬菜。
- 選擇無加過糖的冷凍或罐裝水果。
- 選擇100%的純蔬菜汁或果汁。
- 儘量吃新鮮的, 無處理過的蔬菜和水果, 因為它們的纖維含量較高。
- 蔬菜分為五大類, 時常選擇不同顏色的蔬菜: 深綠色蔬菜, 橙色蔬菜, 豆類 (幹豆類), 澱粉類蔬菜, 和其它蔬菜。
- 每週3杯深綠色蔬菜, 如菠菜, 羽衣甘藍(KALE); 每週2杯橙色蔬菜, 如胡蘿蔔, 紅薯。



## 4. 每餐提供蔬菜或水果

餐間小吃也提供蔬菜或水果

### 我們的身體每天需要攝取多少營養？

年齡	2-3歲	4-8歲	9-12歲	14-18歲	19-30歲	31-50歲	51歲以上
蔬菜	1 杯	1.5 杯	2-2.5 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2-2.5 杯
水果	1 杯	1-1.5 杯	1.5 杯	1.5-2 杯	2 杯	1.5-2 杯	1.5-2 杯

### 怎樣才算是一杯？

1杯蔬菜 = 1杯生的或煮熟的蔬菜, 2杯生的葉菜

1杯水果 = 1杯切好的水果, 一個約網球大小的完整水果 (如蘋果, 桔子), 半杯乾果 (如葡萄乾)

### 如何讓孩子吃足夠的蔬菜和水果呢？

1. 首先要提供他們喜歡和熟悉的蔬菜水果。
2. 讓孩子每月挑選一個新的蔬菜或水果來嘗試, 這樣孩子會覺得更感興趣。
3. 預先清洗和準備好蔬菜和水果, 孩子想吃時就可立刻供應。
4. 如果家裡有花園, 可以種植蔬菜和水果. 與您的孩子一起栽種和豐收, 一起烹飪和品嚐成果, 那真是無窮的樂趣。
5. 不管孩子喜歡或不喜歡, 重複提供不同的蔬菜和水果。即使孩子之前不喜歡吃西蘭花, 還是要繼續努力, 重複提供!
6. 避免給孩子壓力, 正面地鼓勵孩子嘗試新食物。如孩子願意嘗試新食物時, 立即給予讚揚。
7. 孩子餓的時候, 鼓勵孩子先吃點水果/蔬菜。



## 4. 每餐提供蔬菜或水果

餐間小吃也提供蔬菜或水果

### 怎樣幫助孩子餐間選吃蔬菜和水果？

- 蔬菜和水果要方便, 隨時能提供到: 彩色的水果蔬菜放置餐桌上, 對孩子會更有吸引力。
- 把洗乾淨的葡萄, 荷蘭豆, 切好的哈密瓜, 蔬菜放在冰箱孩子眼平線的那層。當孩子打開冰箱時, 首先看到的是方便好吃的蔬菜水果, 那他們可能會更願意吃。
- 多買蔬菜水果, 少買不健康的零食: 因為孩子看見不健康的零食會難以抗拒。
- 讓孩子幫你列個健康小吃清單: 健康的購物清單包含蔬菜, 水果, 低脂和無加糖的營養小吃。
- 父母要做好榜樣! 如果你吃蔬菜水果, 你的孩子會更願意吃蔬菜水果。

#### 想一想:

你會怎樣幫助自己的孩子多吃蔬菜和水果?

#### 💰 節省提示:

選擇順應季節的新鮮蔬菜水果。到了收成的季節, 應季的水果不但便宜, 味道也會很好, 如玉米 corn, 黃秋葵 okra, 莓 berries, 桃子 peaches, 西紅柿 tomato, 甘藍 kale, 和蘋果 apple。農貿市場的蔬菜水果比較新鮮, 價格合理, 許多農貿市場也接受 WIC 和 SNAP 券。

### 學生營養小吃

- 黃瓜輪沾低脂酸奶
- 小紅蘿蔔和豆泥
- 冰凍新鮮葡萄
- 桃子
- 白椰菜花沾低脂沙拉醬
- 酸奶和鮮莓(草莓, 藍莓, 等)
- 木瓜, 芒果, 菠蘿沙拉
- 甜椒絲沾低脂香醋醬
- 草莓香蕉奶昔
- 新鮮蘋果片
- 西蘭花沾低脂沙拉醬

## 5. 每天與家人共享美餐

### 為什麼在家要和孩子一起用餐？



經常與家人用餐的孩子通常會有健康的飲食習慣。這些孩子學習成績較好，長大不容易走上犯罪道路(如酗酒和販毒)。在家裡與家人一起吃飯的孩子通常會吃更多的水果和蔬菜。

參考網頁: <http://now.tufts.edu/articles/eating-meals-together-family-help>

著名主持人 Oprah Winfrey 舉行了一次“家庭晚餐大挑戰”，挑戰參與的家庭在一個月內每晚都要一起吃飯。參與的家庭承認一開始有點難，但到了月底他們都迷上了這個新的模式。驚訝的是，父母感受到他們的孩子每天晚上都很珍惜和家人在一起的時間。

參考網頁: <http://nutrition.wsu.edu/ebet/background.html#Benefits>

## 5. 每天與家人共享美餐

### 如何讓家人都聚在一起用餐？

- 讓家里每個成員都知道一起用餐是很重要的事情。
- 了解家人的日程和時間安排。
- 如果有時一個或兩個家人錯過用餐, 無須責怪。
- 進餐時間應該是愉快和輕鬆的, 這樣子孩子才會喜歡和父母一起進餐。

"孩子健康食譜" [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org) 讓你生活更健康:

此網站提供適合家庭的營養秘訣, 保健文章, 食譜和視頻, 讓家裡的健康烹調更加容易! 您會喜歡健康及簡單的食譜, 孩子會喜歡您烹飪出的美食!

快速營養餐  
好煮意:  
ideas

烤雞肉, 土豆泥, 青豆, 全麥面卷, 桃子, 低脂或脫脂牛奶。

意大利全麥麵條  
加肉醬, 菠菜和山楂  
幹沙拉, 低脂或  
脫脂牛奶。

豆腐炒雜菜(白菜,  
甜豌豆, 竹筍, 馬蹄,  
菜花, 和西蘭花), 糙米飯,  
烤菠蘿, 低脂或脫脂牛奶

沙拉:生菜, 雞豌豆,  
胡蘿蔔, 黃瓜,  
新鮮菠蘿, 和2%  
低脂奶酪。

金槍魚焙盤, 蒸西蘭花,  
新鮮蘋果片, 和低脂或  
脫脂牛奶。

📌 節省提示:

選擇順應季節的新鮮蔬菜水果。到了收成的季節, 應季的水果不但便宜, 味道也會很好, 如玉米 corn, 黃秋葵 okra, 莓 berries, 桃子 peaches, 西紅柿 tomato, 甘藍 kale, 和蘋果 apple。農貿市場的蔬菜水果比較新鮮, 價格合理, 許多農貿市場也接受WIC和SNAP券。

## 5. 每天與家人共享美餐

除非特殊需要才出外吃：

常在家中用餐不僅對身體好，也省錢。

在外用餐時，吃得健康也需要技巧：

- 選擇提供健康菜譜的餐廳。
- 選擇蒸、烤、烘、燜，或上湯，避免煎和炸。
- 共享飯菜，減少份量。
- 下單時，要求沙拉醬或調料與飯菜分開，另外放在小碟或碗里。
- 訂購比薩餅時，選擇有蔬菜或水果的比薩，減少肉類和額外的奶酪。
- 吃快餐或西餐時，避免定購炸薯條和薯片。選擇菜沙拉，低脂沙拉醬和調料另放。
- 選擇喝水，避免高糖高脂飲品，這樣又健康又省錢。



想一想：

怎樣可以讓我的家人喜歡一起在家吃飯？

✦ 健康提示：

讓每個家人（包括孩子）都參與每週家庭食譜計劃。讓每個家庭成員計劃一到兩天，並參與作準備工作。讓食譜每天都包含每一類的健康食物。這樣對大家都健康，家裡的廚師也會輕鬆一點！

👉 節省提示：

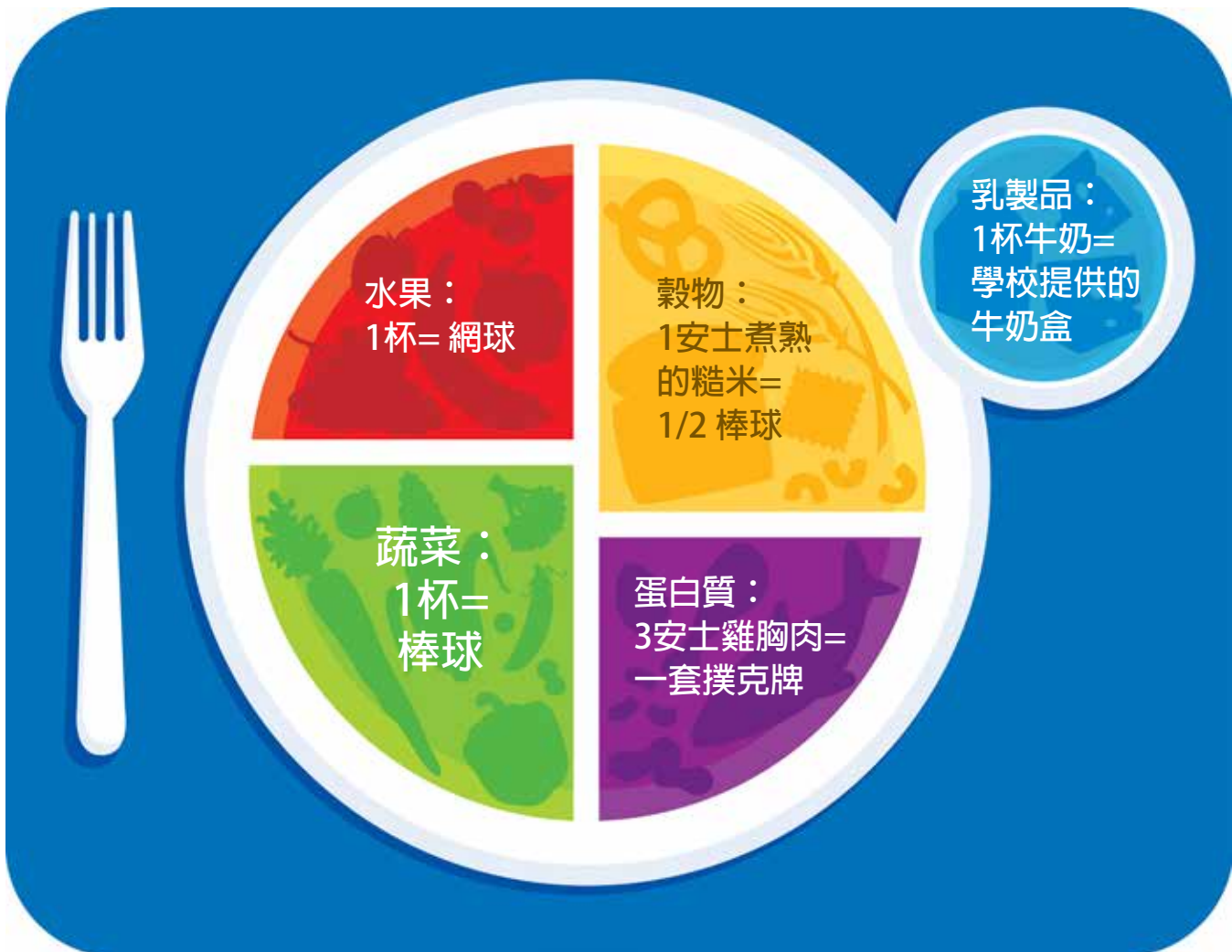
利用剩菜來做有創意的菜譜！比如：有一個晚上你做了很多烤雞，第二天晚上就可以用剩的烤雞肉做三明治。



## 6. 注意食物份量不要過多

### 何為"適量"?

What is the "right sized" portion?



### 我們怎樣才不會吃過量？

- 用較小的碗碟。
- 如果用碟子來進餐, 首先用蔬菜和水果填充碟子的一半。
- 正餐包含以上每一類的食物。
- 慢慢吃, 飽了就停。
- 不需要把全部煮好的飯菜都搬到飯桌上, 供應所需的份量。
- 把水果作為甜點品嚐。
- 把大包裝或合裝的零食取出放置小碗, 小碟, 或小食物袋里享用。避免直接拿著大包裝或盒子在手裡享用零食, 這樣子容易吃過量。

## 6. 注意食物份量不要過多

### 不要被錯覺矇騙！

有些食物看起來像一人份的份量,但實際份量很大!例如,一家麵包店的麵包圈可能有5安士,但看起來像只有1安士。又例如,一包堅果或薯片里可能含有3人份的份量,而不是一人份。閱讀營養標籤就能知道每個包裝的份量數。



### 避免強迫孩子吃完碗里的食物

慢慢吃,直到滿足了飢餓感。讓孩子自己親身體會飢餓和吃飽的感覺,讓他們用自己的語言來形容。有時孩子想多吃一點是因為他們真的還餓,可有時孩子繼續吃是因為飯菜好吃。給孩子機會去感受和了解自己的身體,多問一問他們的感覺,避免強迫孩子把飯吃完。



有關食物份量的參考網頁:

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet18EnjoyYourFood.pdf>

想一想:

你會怎樣幫助家人注意進食的份量?

+ 健康提示:

保持健康和強壯的身體,選擇低熱量而高營養質量的食品!

👉 節省提示:

用較小的碗碟來進餐。同樣份量的食物在小碗小碟里看起來比較大,你會覺得不需要吃很多就飽了。

## 7. 選擇喝水和含鈣飲品, 而不是高糖飲品



### 人為什麼需要水？

- 超過一半的身體是水。水是血液中的主要成分, 幫助身體輸送營養物質。
- 水有助控制體溫。當天熱的時候, 水幫我們降溫。
- 喝水可以防止便秘。
- 喝水可以保持皮膚柔軟。
- 水可以幫助我們保持警覺, 防止肌肉疲勞。
- 飲用水沒有熱量。餐間常喝水可以減緩飢餓, 防止暴飲暴食。

參考網頁: <http://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water>

### 我們需要多少水？

雖然沒有嚴格的要求, 每天常喝水對身體好。蔬菜和水果含有大量的水份, 所以蔬菜水果也能補充水份, 但喝水更重要。在炎熱的夏天里我們需要更多的水份。常常運動也需要補充更多的水份。成人比小孩需要更多的水份。

## 7. 選擇喝水和含鈣飲品, 而不是高糖飲品

### 如果我的孩子不喜歡喝水怎麼辦？

- 試一下不同溫度的水: 溫的, 冷的, 加冰的, 等。如果喜歡喝冷水, 在冰箱里放置水瓶 (或礦泉水瓶), 讓孩子可以隨時拿到。
- 加入新鮮檸檬片, 酸橙片, 或其它新鮮水果片讓味道更豐富。
- 讓孩子專用一個心愛的杯子或水瓶來喝水, 只用來喝水。用吸管來喝會額外添加點樂趣。
- 停止購買含糖飲料。如果家裡的飲品只有水和牛奶, 孩子會更願意選擇健康的飲品！
- 做一個好榜樣, 父母自己多喝水！

### 為什麼要喝低脂或脫脂牛奶？

牛奶中含有對骨骼發育和骨質重要的維生素和礦物質, 如鈣和維生素D。全脂和2%的低脂牛奶有大量的飽和脂肪, 這可能會導致高膽固醇。選擇1%的低脂或脫脂牛奶。





## 7. 選擇喝水和含鈣飲品, 而不是高糖飲品

### 我們的身體每天需要攝取多少營養?

乳製品包括牛奶, 加鈣豆漿, 酸奶, 和奶酪。以下的圖表顯示不同年齡的人每天所需的份量。選擇低脂的乳製品, 因為有較少的飽和脂肪。

年齡	2-3歲	4-8歲	9-12歲	14-18歲	19-30歲	31-50歲	51歲以上
乳製品	2 杯	2.5 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯

### 如果孩子不喜歡牛奶怎麼辦?

- 用杯子提供少量的牛奶來嘗試。
- 在牛奶或酸奶里加入水果, 攪拌成奶昔。
- 如果嘗試了以上的方法, 孩子還是不肯喝牛奶, 可以在牛奶里添加少量的香味或嘗試加鈣豆奶。其它高鈣的食物包括低脂的酸奶和奶酪。限制含糖飲料!

### 如果我的孩子有乳糖不耐症怎麼辦?

- 有乳糖不耐症的人缺乏酵素來消化牛奶中的天然乳糖。有些人進餐時可以消化少量的牛奶。許多人雖然不能消化牛奶, 但沒有任何問題消化酸奶和奶酪。
- 可以選擇加鈣豆漿或無乳糖牛奶作替代品(lactose-free milk)。

#### + 健康提示:

年齡2歲以上的家庭成員都可以選擇1%的低脂或脫脂牛奶。一罐12安士的普通飲料中含有高達10茶匙的糖。這是大量的“空”熱量, 意味著高熱量, 低營養。限制這些“空”熱量的甜飲料: 汽水, 檸檬汁, 添加糖的茶, 果汁飲料, 運動飲料, 能量飲料等。

#### 💡 節省提示:

喝清潔的自來水或過濾水。根據你住的地方, 水可能含有氟化物。對牙齒好。大多數的瓶裝水沒有氟化物。喝清潔的自來水或過濾水對環境好也省錢。

#### 想一想:

你將如何減少家人對含糖飲料的需求?

## 8. 確保孩子每天睡眠達到9小時



不同年齡段的孩子所需的睡眠時間不同。專家建議嬰兒每天需要高達18個小時的睡眠, 幼兒需要長達14小時, 學齡前兒童13個小時, 小學年齡的孩子11個小時, 青少年9個小時。

參考網頁: <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/children-and-sleep>

### 為什麼兒童和青少年需要那麼多睡眠？

- 提高免疫力, 有助預防疾病。
- 減少行為問題, 有助心情。
- 學習時更能集中精神。
- 幫助維持健康的體重。
- 促進成長。

## 8. 確保孩子每天睡眠達到9小時

### 家長能怎樣幫助孩子達到充足的睡眠?

- 生活要有規律。鼓勵孩子每天定時睡覺，每天早晨定時起床。睡前的規律可能包括洗澡，故事時間，或安靜的閱讀時間。每天早晨吃健康早餐。
- 慢下生活節奏。早點吃晚飯，給孩子足夠的時間做功課，睡前做有規律的事情(如洗澡和讀故事)。讓孩子睡前有點放鬆的時間。
- 把電視機從臥室搬走。即使你以為孩子在房間里睡著了，他們不一定是真的睡。如果臥室裡有電視，孩子可能會熬夜看電視或玩電子遊戲。
- 父母做好榜樣。您也需要睡眠！儘量與孩子的睡眠時間一樣，電視規則也一樣。

#### + 健康提示：

睡個好覺後，吃個健康早餐來開始新的一天！例如：熱麥片，烤麵包，加新鮮水果；或水果奶昔。

想一想：

你和家人可以改良現有的生活規律嗎？

想一想：

你家裡有什麼節奏太快需要慢下來？

想一想：

如果孩子臥室裡有電視機，你會如何與孩子商量此事？如何與孩子設立看電視的"規則"，達成一致？

想一想：

你怎麼確保自己能得到足夠的睡眠呢？

# 營養講座大挑戰! 填空:

## 家庭八好習慣造就健康孩子

1. 每天做\_\_\_\_\_分鐘體力運動。
2. 每天少于\_\_\_\_\_的屏幕娛樂 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。
3. 天天吃\_\_\_\_\_。
4. 每餐和餐間小吃都提供\_\_\_\_\_。
5. 每天與家人共享\_\_\_\_\_。
6. 注意食物\_\_\_\_\_不要過多。
7. 選擇喝\_\_\_\_\_和含鈣飲品而不是高糖飲品。
8. 確保孩子每天睡眠達到\_\_\_\_\_小時。

1. 每天做六十分鐘體力運動。
2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。
3. 天天吃早餐。
4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。
5. 每天與家人共享美餐。
6. 注意食物份量不要過多。
7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。
8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。



# 精明購物

這部份的講座會與大家探討家庭食譜, 購物清單, 精明購物, 營養標籤, 並且對每一類食物的健康選擇。



# 健康的生活方式就是：

## 多點...

### 運動

秘訣 #1：每天做六十分鐘體力運動。

### 早餐

秘訣 #3：天天吃早餐。

### 睡眠

秘訣 #8：確保孩子每天睡眠達到9小時。

### 蔬菜和水果

秘訣 #4：每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。

## 少點...

### 出外吃飯

秘訣 #5：多與家人共享美餐。

### 時間花在看電視， 視頻和電子遊戲

秘訣 #2：每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視，電腦，遊戲機，電影，手機)。

### 含糖飲料， 如汽水， 運動飲料，水果飲料

秘訣 #7：選擇喝水和含鈣飲品，而不是高糖飲品。

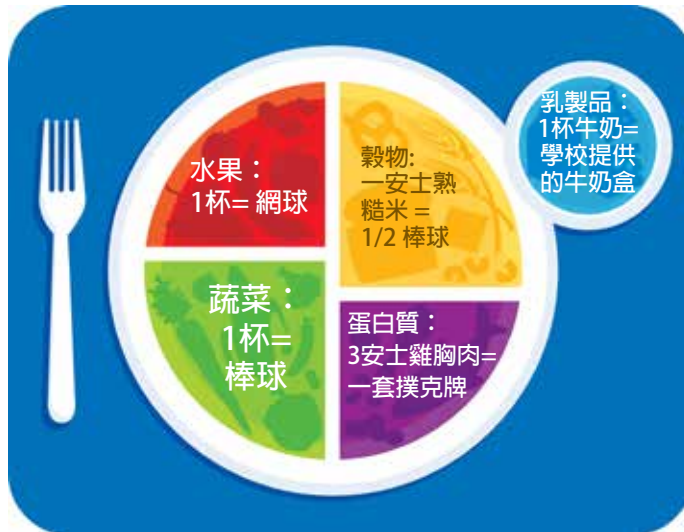
### 份量

秘訣 #6：注意食物份量不要過多。

# 精明購物計劃一二三

## 第1步：計劃食譜

與家人一起計劃一周的健康飲食。想一想每天晚餐要吃些什麼。用每週超市的廣告或銷售宣傳單來幫助策劃。如有剩菜, 想一想怎樣去利用。



蔬菜和水果 - 五顏六色的水果和蔬菜應該佔晚餐的1/2。

全穀物 - 全穀類食物佔晚餐的1/4, 如糙米, 全麥麵食, 全麥麵包, 全麥玉米餅。

蛋白質 - 蛋白質佔晚餐的1/4, 如魚, 豆腐, 去皮雞肉或火雞, 瘦牛肉, 雞蛋, 堅果, 豆類和扁豆。

低脂奶製品 - 喝低脂或脫脂牛奶或豆漿, 或者吃一些低脂的酸奶或奶酪。

## 第2步：寫購物清單

根據家庭食譜的計劃來寫購物清單。首先看家裡有什麼食物, 然後列出還需要的食物。



## 第3步：精明購物！

購買健康食品！營養標籤可幫你作更健康的選擇。不要一時衝動, 被不健康的食物被誘惑。無論孩子是否隨著你去購物, 也要聰明地選擇。

# 家庭膳食時間表

星期一：	_____	星期五：	_____
星期二：	_____	星期六：	_____
星期三：	_____	星期日：	_____
星期四：	_____		

# 購物清單

蔬菜和水果

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

低脂乳製品

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

穀物/全穀物

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

其它日用品

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

低脂蛋白質

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 精明購物計劃一二三

## 購物清單的改良

不太健康的選擇	健康的選擇
添加了糖的麥片/添加了糖的穀物	全穀物, 低糖穀物
薯片	全麥餅乾或堅果
曲奇餅	麥餅乾
巧克力	低脂肪, 低糖的熱巧克力粉
白麵包	100%全麥麵包
冰淇淋	100%自然果汁冰棒
全脂牛奶或2%的牛奶	1%脂肪或無脂牛奶
全脂奶酪	2%或不含脂肪的芝士/乳酪
加糖漿的水果罐頭	無糖漿的水果罐頭
全脂沙拉醬	低脂沙拉醬
全脂酸奶油	低脂酸奶油

請把你要改良的食物圈起來, 至少選擇一樣。

# 成功的購物策略

停! 不要肚子餓的時候去購物!  
飯後去購物, 會更遵循購物單。

## 了解購物的訣竅

當你要找一樣食品時, 只要你明確地知道要找什麼標籤, 你就容易做出更健康的選擇。

- 購買“圓 round”或“里脊 loin”或“80%瘦肉”甚至更瘦的肉類。(提示：最好是買95%或更高的瘦牛肉, 但也可以買更便宜的80-90%瘦肉然後把肥肉用水沖洗掉。)
- 購買“100%全麥”麵包, “全穀類”的麥片, 玉米餅, 意大利面, 和餅乾。
- 購買無加鹽的蔬菜罐頭。
- 購買無加糖的水果罐頭, 標籤會注明“浸在自己果汁里”或水里。
- 購買“1%低脂”或“脫脂”牛奶。

## 做個“食品檢驗員”

- 罐頭食品不要有凹陷。
- 新鮮農產品應該沒有暗點或挫傷。
- 注意失效日期, 盡量選擇遠的日期。英文會寫“Expiration”, “Best if used by”, 和“Sell by”。日期定義的不同:
- Expiration Date = “到期日期”, 在此日期後把食物扔掉。
- Best if used by = “最好在此日期前使用”, 此日期之後, 食品仍然是可以放心吃, 但質量不保證。
- Sell by = “在此日期前買”, 此日期後的一段時間, 食物還是可以安全食用。這是食品製造商建議從雜貨店貨架上賣出的日期。例如, 牛奶通常能在賣出的日期後保鮮一個星期左右。



# 怎樣閱讀營養標籤



## 按照以下步驟：

### 1. 份量 Serving Size

營養標籤上的數字是根據注明的份量所定的。如果你吃包裝所定的兩個份量，標籤上的數字得乘以二。

2. 包裝份量 Servings Per Container - 整個食物包裝的總份量，可能多於一個份量。

3. 卡路里 Calories, 或熱量 - 這是一個份量所提供量的能量。

### 4. 總脂肪 Total Fat -

我們應該限制高脂肪的食物。2000卡路里的食譜限制每天總脂肪不超過65克。飽和脂肪 Saturated fats 是不健康的脂肪，會增加血液中的壞膽固醇。飽和脂肪應限制在每天少於20克。反式脂肪 Trans fats 也是不健康的脂肪，會增加血液中的"壞"膽固醇 LDL 和降低血液中的"好"膽固醇 HDL。反式脂肪應該少於總熱量的1%，越少越好。

5. 維生素 Vitamins 和礦物質 Minerals - 選擇維生素和礦物質含量高的食物。每天的百分比值 - 10%為"好"，20%為"優秀"的維生素和礦物質來源。

Chicken Noodle Soup			
<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1/2 cup (120 ml) condensed soup			
Servings Per Container about 2.5			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b>	60	Calories from Fat	15
<b>% Daily Value*</b>			
<b>Total Fat</b>	1.5g		<b>2%</b>
Saturated Fat	0.5g		<b>3%</b>
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	15mg		
<b>Sodium</b>	890mg		<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	8g		<b>3%</b>
Dietary Fiber	1g		<b>4%</b>
Sugars	1g		
<b>Protein</b>	3g		
<b>Vitamin A</b>	4%	<b>Calcium</b>	0%
<b>Vitamin C</b>	0%	<b>Iron</b>	2%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			
	Calories	2000	2500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400m	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

## 看食物成份有用嗎？

看食物成份是很重要的。成份標籤的排列是按照成份重量從高至低的順序排列。健康食物的前三個成份不應該為糖。糖有不同的名稱：如蔗糖 sucrose, 葡萄糖 glucose, 高果糖玉米糖漿 high fructose corn syrup, 玉米糖漿 corn syrup, 槭糖漿 maple syrup, 和果糖 fructose。

# 全脂牛奶和脫脂牛奶



Whole Milk		Skim Milk	
Serving Size 8 fl oz (240mL)		Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2		Servings Per Container 2	
Amount Per Serving		Amount Per Serving	
Calories 150		Calories 80	
Calories from Fat 70		Calories from Fat 0	
% Daily Value*		% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%	Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 5g	25%	Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 35mg	12%	Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 125mg	5%	Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%	Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%	Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g		Sugars 11g	

## 全脂與脫脂

脫脂牛奶不含任何脂肪。

全脂牛奶中的飽和脂肪含量高。

全脂奶和脫脂奶具有相同的維生素和礦物質。

## 12安士的軟飲料

軟飲料中含有的熱量沒有營養價值。

軟飲料含高糖份。

軟飲料不包含任何維生素和礦物質。

+ 健康提示：

軟飲料和果汁飲料等甜飲料有很多的糖和空熱量。閱讀標籤的份量, 包裝的總份量, 熱量和糖份。

Nutrition Facts	
Serv. Size 1 Can	
Amount Per Serving	
Calories 140	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carb 39g	13%
Sugars 39g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat, chol., fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.  
\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
©2010 THE COCA-COLA COMPANY



# 購買蔬菜

新鮮的, 冷凍的, 罐裝的, 乾的, 和100%純菜汁都是很好的選擇。無論你選擇什麼, 都不要把蔬菜煮得太熟以保持營養, 菜的味道也更好。

## 新鮮的蔬菜

購買季節性的蔬菜。有許多一年四季都有的蔬菜價格不會大變, 比如根類蔬菜包括白蘿蔔, 土豆, 紅薯, 和胡蘿蔔。

購買後儘快把新鮮的蔬菜吃掉, 保證新鮮度和營養品質。

## 冷凍的蔬菜

在寒冷地方的冬天里, 冷凍的蔬菜往往是最好的。一年四季任何時間, 冷凍蔬菜都很方便, 因為他們能保存更長時間。冷凍蔬菜是在其鼎盛時期新鮮採摘的, 然後速凍, 讓它們儘量保存營養素。冷凍蔬菜價錢比較便宜。

檢查冷凍蔬菜的營養成份標籤, 選擇低脂低鹽的蔬菜。食物成份應列出蔬菜而沒有任何其他的成份。

## 罐頭蔬菜

購買無加鹽的罐頭蔬菜。

如果你家里已經有高鹽份的蔬菜罐頭, 可以把罐頭里的菜用清水沖洗一下。

## 100%蔬菜汁

選擇少鈉的100%蔬菜汁。

選擇新鮮, 冷凍, 和低鹽的罐頭蔬菜是健康的選擇。



# 購買水果

新鮮的, 冷凍的, 罐裝的, 乾的, 或100%純果汁都是很好的選擇。

### 新鮮水果

購買季節性的水果。

### 冷凍水果

如果住在寒冷的地方, 冷凍的水果往往是最好的。一年四季任何時間, 冷凍水果都很方便, 因為他們能保存得更長。冷凍水果是在其鼎盛時期新鮮採摘的, 然後速凍, 保存營養素。冷凍水果價錢比較便宜。

購買不加任何糖的冷凍水果。食物成份里應該只有水果, 而沒有任何其它的成份。

### 罐頭水果

購買那些罐裝在自己純果汁或水里的水果。如果你現有的水果罐頭有加糖, 用水把糖沖洗掉。

### 水果乾

買沒加糖的乾果, 如葡萄乾或乾棗。請記住, 因為乾果比較濃縮, 1/4 杯的乾果算是一份量的水果。

### 100%純果汁

如果你買果汁, 選擇100%的純果汁。

選擇新鮮, 冷凍, 無加糖的罐裝水果, 和乾果, 因為它們是高纖維食物。



### 購買穀物

購買穀物時, 切記至少一半的穀物是全穀類。全穀類的食物提供更多的營養物質, 如B類維生素和纖維。

#### 麵包 Bread

看食品標籤時, 選擇100%全穀或100%全麥的麵包, 麵包圈, 墨西哥薄餅, 面卷, 等等。

#### 餅乾 Crackers

購買100%全麥餅乾。

#### 麵食 Noodles, Pasta

購買全麥麵食。

#### 墨西哥薄餅 Tortillas

購買100%全麥薄餅或玉米餅。

#### 米 Rice

購買糙米。

#### 麥片 Cereal

選擇低糖和高纖維的, 全穀類麥片。



# 購買蛋白質類食品

購買蛋白質類食品時, 盡可能選擇瘦肉和植物蛋白, 如豆腐, 豆類, 扁豆, 和堅果。

### 肉類及家禽

牛肉, 羊肉, 豬肉的關鍵詞是"脊肉" loin 或 "輪" round。這些瘦肉包括腩 sirloin, 上腰肉 top loin, 裡脊肉 tenderloin, 頂輪 top round, 底輪 bottom round, 和眼輪 eye of round。

家禽類的肉屬雞和火雞胸肉最瘦, 家禽的黑肉要比肥的牛肉瘦。無論你更喜歡哪一種肉, 儘量把皮和脂肪去掉。烘, 烤, 或燻, 避免油炸。

### 雞蛋

雞蛋是一種又經濟又營養豐富的蛋白質來源。一個雞蛋的膽固醇不超過300毫克。

### 魚

建議每週吃魚至少兩次, 攝取魚油有助于心臟健康。

### 堅果和花生醬

堅果是一個很好的植物蛋白質來源。無鹽堅果, 天然花生醬, 和其它堅果醬都是首選。

### 豆類和小扁豆

買乾豆或豆類罐頭。把罐頭豆洗淨可以減少鹽的含量。豆類不僅能提供蛋白質和碳水化合物, 豆類比大多數蔬菜的纖維要高。選擇扁豆 lentils, 黃豆 soybeans, 毛豆 edamame。





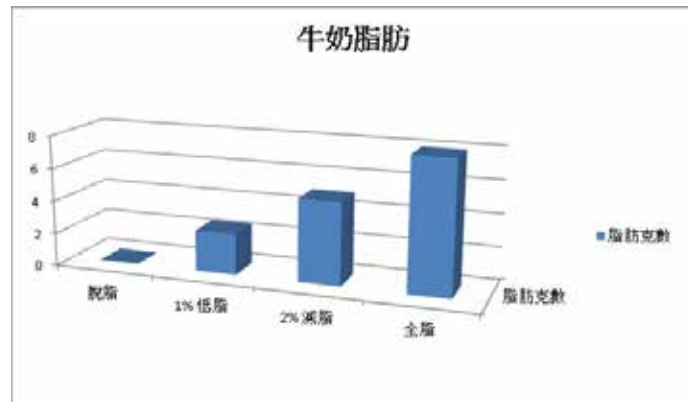
# 購買乳製品

兒童和成人都需要從乳製品攝取足夠的鈣和維生素D。選擇低脂的乳製品, 降低飽和脂肪。

## 購買低脂或脫脂的牛奶和乳製品

- 購買低脂或無脂牛奶。
- 購買低肪或無脂酸奶。
- 購買2%或更低脂的奶酪。

## 牛奶有什麼區別？



\* 1%低脂和脫脂牛奶是較健康的選擇

### 牛奶和乳製品會讓你的腸胃不適嗎？

乳糖是牛奶中的天然糖份。有乳糖不耐症的人缺乏酵素來消化牛奶中的天然乳糖。當你的身體無法分解乳糖, 消化系統會產生痙攣, 胃痛, 甚至腹瀉。

### 但您仍然可以享受牛奶和乳製品！

- 服用乳糖酶片可以幫助身體分解牛奶和乳製品中的乳糖。
- 喝不含乳糖的牛奶或豆漿。
- 酸奶和奶酪的乳糖比牛奶的要低。

### 購物的財政預算

有很多方法可以節省在食品上的開支, 同時得到高營養質量的食品。按照以下的提示來聰明購物和節省開支。

#### 肉類不要超出份量

- 相比下, 肉類比其它高蛋白的食物貴。大多數人一天只需要5-6安士的高蛋白食物, 但許多人都超出建議的份量。如果吃的比所需要的多, 那是浪費錢, 所以注意在肉類上的開支。
- 混合肉類和其它食物。例如, 如果晚餐時吃一片牛排, 不如用少量的牛肉炒一碟小菜, 這塊牛排可以分幾餐吃。如果晚餐時是吃大塊的雞肉, 不如做雞絲沙拉配玉米餅, 這塊大雞肉可夠全家享用。

#### 減低牛奶的開支

- 牛奶可以安全冷藏3個月, 降價時可以買多點。
- 購買無脂奶粉。不需冷藏, 加水就可以享用。
- 從牛奶攝取鈣質。一份牛奶的價錢比一份酸奶或奶酪的價錢要低。



# 精明購物 - 購物的財政預算

## 水果和蔬菜, 不要忽視, 聰明購買!

- 選擇合季節性的新鮮蔬菜和水果最合算。
- 降價時買冷凍的蔬菜和水果。
- 罐頭水果一般都比較便宜。
- 如有可能, 在當地的農貿市場購買。農貿市場通常會接受WIC計劃。
- 非謀利組織的食品存庫能提供水果, 蔬菜, 低脂牛奶, 和更多其它的健康食品。

## 精打細算能節省開支

- 購物前查看一下商店的廣告。購物時用折扣。
- 優惠券用在經常購買的食品上。
- 有減價的時候買夠有需要的食物。
- 在貨架上, 貴重的物品往往是放置在你的眼平線。商場自己的品牌通常會便宜點。
- 注意每單位價格上的價格標籤。大包的單位價格通常會比散裝的便宜。例如, 如果一小袋糙米每安士是 \$ 0.19/oz, 一大包糙米每安士是 \$ 0.12/oz的價格, 那麼大包糙米比較合。糙米有很長的保質期, 買多了也不會浪費。
- 購買商店品牌的包裝食品, 例如冷凍蔬菜和全穀類, 因為價格更便宜。
- 有時買大包的食物比較便宜, 但如果吃不完就太浪費了! 蘋果, 甜菜, 白菜, 紅蘿蔔, 土豆, 冬瓜, 芹菜等在適當的環境下可以保存一個月。而菠菜, 蘑菇, 桃子在一個星期後就不新鮮了。



### 💰 節省提示:

低價的食物包括豆類, 季節性的新鮮果菜, 1%低脂或無脂牛奶, 100%全麥麵包。店裡自制麵包和超市品牌麵包往往也很美味, 價錢也不高。

### 購物是一個有趣和愉快的旅程



#### 8歲以下：

- 到超市之前, 與你的孩子談需要購買的健康食品。
- 讓孩子自己選擇一個沒吃過的蔬菜或水果。如有必要, 請員工給孩子解釋如何煮食這新的蔬菜或水果。
- 與孩子玩猜謎語, 猜的是你要買的一種食品。比如, 謎語是"這個長長的水果穿著黃色的衣服", 讓孩子猜(謎底是香蕉)。這有助於孩子對購買健康食物的樂趣!
- 有時, 讓孩子帶著一個玩具一起去購物也有幫助。
- 不管買或不買東西, 要求孩子在超市里有好的行為。避免經常買些特別的東西來獎勵好行為。否則, 每次在超市購物時, 你的孩子就會期望你給他一些獎勵。而當他的期望沒有被滿足時, 孩子可能會很生氣或在超市里大鬧。如果孩子做了些超越你要求和期望的好行為, 那才應加以獎勵。
- 如果孩子想要買的東西不在購物單上, 就不要買。這有助防止孩子隨時隨意要求購買東西, 也防止孩子在得不到要的東西時發脾氣。

#### 8歲以上：

- 在購物前, 讓孩子參與食譜計劃。鼓勵他們用5種類的健康食品來設計一個套餐。
- 無論購物單上有5樣或50樣東西, 讓孩子檢查父母是否跟從購物清單, 這樣孩子會有一種責任感。當找到一樣東西時, 讓孩子用筆刪去購物單上的物品, 孩子會覺得好玩。
- 用一個小計算機讓孩子做數學。讓孩子計算同樣食物但不同品牌的價錢, 比較哪個便宜。或者讓孩子加起所有物品的價格, 看看是否在預算之內。
- 如果與年紀大點的孩子去購物(初中或高中生), 讓他們注意營養成份標籤, 比較糖份的多少。或尋找一盒健康的麥片, 要求每一份量至少含有3克纖維和少於10克糖。



# 記住：

## 家庭八好習慣造就健康孩子

1. 每天做六十分鐘體力運動。
2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。
3. 天天吃早餐。
4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。
5. 每天與家人共享美餐。
6. 注意食物份量不要過多。
7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。
8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。

## 營養講座大挑戰! 填空: 精明購物

現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:

- 計劃健康食譜, 首先列個\_\_\_\_\_。
- 閱讀\_\_\_\_\_, 了解食品的份量大小和包裝總份量。選擇低熱量, 低脂肪, 含高維生素和礦物質的食品。
- 讓孩子\_\_\_\_\_食譜計劃和列購物清單, 讓父母和孩子一起購物的過程更愉快。
- 買什麼樣的牛奶更健康? \_\_\_\_\_。

- 計劃健康食譜, 首先列個購物清單。
- 閱讀營養標籤, 了解食品的份量大小和包裝總份量。選擇低熱量, 低脂肪, 含高維生素和礦物質的食品。
- 讓孩子參與食譜計劃和列購物清單, 讓父母和孩子一起購物的過程更愉快。
- 買什麼樣的牛奶更健康? 1%低脂或脫脂牛奶。

現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:



# 健康烹飪

讓孩子參與烹飪的過程能教導他們如何做飯菜, 嘗試新的食物, 並作出健康的選擇。  
與家人一起創作快速, 方便, 和健康的套餐和小吃, 與家人一起分享。

給孩子機會做小廚師：  
教導孩子健康飲食的  
好辦法之一，就是讓他們  
參與烹飪。



## 從何開始？

- 選擇一個簡單又健康的食譜，一個你和孩子都想嘗試一下的食譜。
- 使用孩子喜歡的煮食成份。
- 與孩子一起嘗試新的煮食材料。
- 帶孩子一起去購買所需的材料。
- 做好準備，在廚房與孩子一起烹飪！

## 烹飪是一種樂趣！

所有年齡段的孩子都可以在廚房裡幫忙。年幼的孩子可以幫助清洗水果和蔬菜，攪拌(如雞蛋，碎肉，等)，並幫助衡量材料的多少。大點的孩子可以幫忙切蔬菜和水果，並閱讀詳細的食譜步驟。無論孩子幫忙做了什麼事，請給予他們稱讚，讓他們覺得有成功感。

## 給小朋友們幫幫忙！

- 安全第一：讓孩子站在安全的小凳子上，這樣他們就可以更容易地做事。
- 給孩子清楚和簡單的步驟 - 做完第一步，再給第二步。
- 讓孩子能方便地拿到食譜的材料。
- 保持簡短：如果配方需要很長的時間來準備，讓孩子幫助其中的一部分，而不是從頭到尾。



## 與孩子烹飪的六大安全提示

1. 讓孩子提出問題或尋求幫助。
2. 提供適當的監督。不要留下一個年幼的孩子獨自在厨房里, 無人看管!
3. 經常用溫水肥皂洗淨雙手。
4. 分開生食和熟食。
5. 砧板放過生肉後, 要清洗乾淨。
6. 保持熱的食物熱, 冷的食物冷。

參考網頁有更多的食物安全提示和信息: <http://homefoodsafety.org/tips>



## 食物成份的選擇

左欄的食物不太健康。右欄的食物是健康家庭的最佳選擇。

不夠健康的選擇	健康的選擇
全脂或2%減脂的牛奶	1%低脂或無脂牛奶
奶油 cream	淡奶油 light cream
半奶半奶油 half-n-half	脫脂半奶半奶油 fat free half-n-half 脫脂煉奶 fat free evaporated milk
高脂肪的肉類, 如碎牛肉, 排骨, 翅膀	含80%瘦肉以上的碎牛肉或火雞肉(排幹, 沖洗乾淨), “輪 round” 或 “里脊loin” 的肉, 去皮家禽白肉, 或魚
炸雞 fried chicken	烘烤, 燒烤, 燜, 或煮家禽類肉
豬燻肉 bacon	減脂的豬燻肉 Reduced-fat bacon 火雞燻肉 Turkey bacon
酸奶油 sour cream 蛋黃醬 mayonnaise	純低脂酸奶油 plain low-fat yogurt 淡酸奶油 light sour cream 淡蛋黃醬 light mayonnaise 奶酪, 如: 切達奶酪 Cheddar cheese 低脂奶酪 reduced-fat cheese 馬蘇里拉奶酪 mozzarella cheese
白米飯, 白麵食, 白麵粉	糙米 brown rice 全麥麵食 whole grain noodles/pasta 全麥穀物 whole grain cereals

### 📌 節省提示：

如果煮了  
一大鍋飯, 肉, 和  
菜, 先取出足夠一餐  
食用的份量, 然後冷藏  
保存剩下的部份。  
這樣不會容易超  
吃份量。

其它更好的選擇:

# 健康烹飪 - 健康烹飪技巧

以下是健康烹飪的一些簡單技巧。

## 減脂烹飪

烘烤, 蒸, 熬, 燜, 或微波食品。避免用油或豬油來炸。

使用少量油來烹飪。芥花油 Canola oil 和橄欖油 Olive oil 是利於心臟健康的油。

適當時可用草藥香料來調味。

## 瘦肉

不同部位分割的肉脂肪多少不一樣。左邊的肉類含較高的脂肪, 右邊的肉類比較健康。

不夠健康的選擇	健康的選擇
80%瘦牛肉碎	最好是95%瘦牛肉或火雞肉, 但也可以把80%瘦肉里的肥肉沖洗乾淨和排幹
肥肉	“輪 round” 或 “里脊 loin” 肉, 魚, 或豆類
帶皮家禽肉	去皮家禽肉, 最好是白肉

+ 健康提示：

豬油 lard,  
牛油 butter, 棕櫚油  
palm oil, 椰子油 coconut  
oil, 和起酥油 shortening 中的飽和脂肪含量高, 會提高血液里的“壞”膽固醇。

+ 健康提示：

嘗試用新鮮  
或幹的草藥或香料來  
調味, 比如香菜或蒔蘿, 加  
一點新鮮檸檬汁。

# 健康烹飪 - 蔬菜的烹飪

試一試這兩個步驟來幫助家人享用更多的蔬菜。嘗試不同的組合,直到你的孩子說“喜歡”為止。

## + 美味提示 1：

在孩子接受任何新的食物之前,您可能需要提供這食物10-20次。

### 蒸

- 1。把要試一試的蔬菜蒸熟,如西蘭花或白菜花。
- 2。擠一點點檸檬汁,再加上藥草或香料來調味。

### 煮

- 1。先準備湯或米飯。
- 2。把新鮮或冷凍的蔬菜,如玉米,捲心菜,西蘭花,或西紅柿放入湯或米飯里煮。

### 配

- 1。微波或者烤馬鈴薯。
- 2。上面灑蔬菜。



## + 美味提示 2：

把意大利瓜絲或紅蘿蔔絲攪拌在肉碎里,放在湯里,或墨西哥餅卷里,這樣可以曾加每天所吃的蔬菜。

## + 健康提示：

加多點蔬菜  
在三明治和沙拉里。  
炒雞蛋時加點蔬菜丁。  
在意大利麵條醬中也可以添加一些蔬菜。



# 健康烹飪 - 蔬菜的烹飪

## 家長和小朋友們推薦的健康食譜

### 縮小的西蘭花

食譜原創者 Emma Sanchez, 來自洛杉磯的母親

4杯西蘭花切成小件  
1/2個檸檬榨的汁  
1/4茶匙的鹽或大蒜鹽

1. 將西蘭花放置一個安全的微波碗。
2. 加入檸檬汁, 大蒜粉。
3. 在高功率微波2分鐘。

做4人份。  
每份：20卡路里，4克碳水化合物，2克蛋白質，總脂肪0克，飽和脂肪0克。

“這西蘭花不止好吃, 實在是太美味了!” Adaly Camacho, 11歲, 洛杉磯

### + 美味提示 2 :

如要增加一點亞洲風情, 不要加檸檬和鹽, 微波後灑點低鈉醬油和芝麻。

### 可愛的小黃瓜

食譜原創Maria Cuevas, 來自洛杉磯的母親

2個大或3個中等大小的小黃瓜, 切成薄片  
1個小或1/2大的紅洋蔥, 切成薄片  
2個檸檬榨的汁  
2大湯匙的松子 (可有可無)

1. 將黃瓜和洋蔥放置一個碗裡。
2. 灑上檸檬汁。
3. 蓋上碗, 放冰箱30-45分鐘。
4. 如果有就撒上松子來吃。

做4人份。  
每份：50卡路里，11克的碳水化合物，2克蛋白質，總脂肪0克，飽和脂肪0克。

“我不喜歡洋蔥, 但它與黃瓜味道也不錯。” Amber Bennett, 9歲, 洛杉磯

### + 美味提示 2 :

除了松子, 可以灑上羊奶酪, 味道好也有更多的鈣質。

# 健康烹飪 - 水果的烹飪

吃水果可以很有趣！試一試這些超級簡單的方法, 讓你和孩子享用更多不同的水果。



## 做果汁或果汁奶昔

1. 倒入1杯的低脂或脫脂牛奶和/或酸奶在一個電動攪拌器內。
2. 加入100%純果汁。
3. 加入約1杯冷凍, 切片水果。
4. 覆蓋和融合, 直到打成漿。
5. 喝, 好好味!



## 做沾醬

1. 切碎新鮮或冷凍的水果 (選擇芒果, 桃子, 或木瓜), 拌入商店里購買的Salsa醬。
2. 用烘的薄餅脆片來沾著吃。



## 做配菜

1. 新鮮水果切碎或切片。
2. 灑到綠葉沙拉, 菠菜或生菜等。
3. 頂配乾果, 葡萄乾或山楂幹等。

## + 美味提示 2 :

要多吃點水果, 最簡單的方法之一就是將水果打汁或漿, 做成冰沙或奶昔。

# 健康烹飪 - 水果的烹飪

## 新鮮水果奶油

食譜原創者 *Sharli Singleton*, 來自亞特蘭大的母親

1杯脫脂酸奶油  
1湯匙紅糖  
1/2茶匙的蘋果醋  
1/8茶匙肉桂粉  
4杯切成小塊的新鮮的水果, 如草莓, 桃子, 蘋果和/或香蕉

1. 在一個小碗裡, 攪拌酸奶油, 紅糖, 醋, 和肉桂粉直到均勻地混合起來。
2. 水果沾來吃。

做4人份。  
每份: 140卡路里, 31克的碳水化合物, 4克蛋白質, 1.5克總脂肪, 0.5克飽和脂肪。

*"這麼好吃, 你得申請專利!"*  
*Joshua Holt, 16歲, 亞特蘭大*

### + 美味提示 2:

也可以做奶油水果沙拉!

## 花式水果沙拉

食譜原創者 *Rosa Ortega*, 來自洛杉磯的母親

1杯切成立方體的瓜, 如西瓜, 哈密瓜, 或蜜瓜  
1杯紅或白無籽葡萄  
1杯菠蘿塊  
1杯切成立方體的芒果  
1/2個檸檬擠的汁

1. 把所有水果放一個碗裡, 輕輕地混合起來。
2. 加入檸檬汁。
3. 放置可愛的碗或碟子里吃。

做4人份。  
每份80卡路里的熱量, 23克的碳水化合物, 1克蛋白質, 總脂肪0克, 飽和脂肪0克。

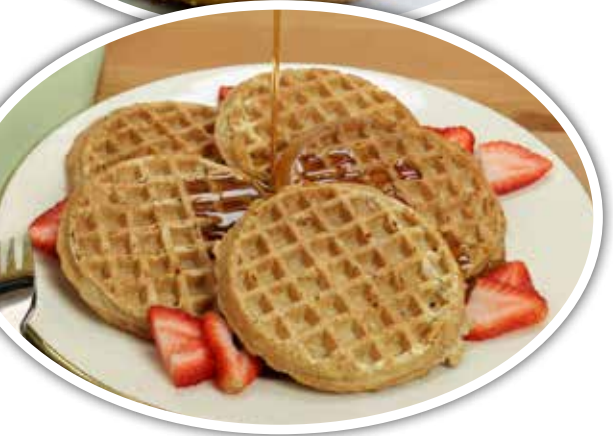
*"我想要吃多點!"* *Christian Rodriguez, 9歲, 洛杉磯*

### + 美味提示 2:

對孩子來說更有趣的一個方法是把水果交替穿入竹籤上。

# 健康烹飪 - 全穀類食物的烹飪

這些實用的提示能幫你在烹飪的過程中很容易地添加更多五穀雜糧。



## 換一換

1. 用全麥食麵代替白食麵。
2. 用糙米代替白米飯。
3. 全穀類麥片代替處理過的麥片穀物。
4. 用100%全麥玉米餅代替麵粉玉米餅。

## BAGEL-ICIOUS

1. 烤一烤全麥百吉餅 Bagel。
2. 配花生醬和切片香蕉一起吃。

## 更多的全穀類好煮意

1. 早餐做全麥華夫餅吐司 Waffle。
2. 午飯吃100%全麥的玉米餅捲 Burrito。
3. 小吃是無牛油的爆米花 Air-popped popcorn。
4. 晚餐享用100%的全麥麵包或糙米。

## + 美味提示：

全穀物有更多纖維，你會吃少點，飽腹感也更長。



# 健康烹飪 - 全穀類食物的烹飪

## 火雞多士條

食譜原創者 Mariana Cajamarta, 來自紐約的母親

4片全麥麵包  
4片(每片3/4-ounce) 減脂美國奶酪  
4片(每片1安士)火雞肉  
6薄片番茄 (如果喜歡)  
2湯匙蜜香芥末, 多點或少點以個人所定

1. 烤麵包。
2. 放2片奶酪, 2片火雞肉, 和3片番茄在兩片烤好的麵包上。
3. 用另外兩片烤好的麵包蓋在上面, 用手輕輕壓平。
4. 垂直地把三明治切一半。然後再把每半切成三條片。
5. 沾蜜香芥末來吃。

做4人份。  
每份: 160卡路里, 21克的碳水化合物, 14克蛋白質, 3克總脂肪, 1克飽和脂肪。

“真美味. 好吃!” Brittany Uma-na, 10歲, 洛杉磯

### + 美味提示：

如果喜歡吃熱的, 用微波爐熱15秒鐘或直到奶酪開始融化。

## 好味燕麥曲奇

食譜原創者 Della Tillman, 來自亞特蘭大的母親

3/4 杯人造奶油 (1 支)  
1杯紅糖  
1杯糖  
2個大雞蛋  
1茶匙香草精  
1 1/3 杯通用麵粉  
1/2 茶匙鹽  
1茶匙小蘇打  
3杯快煮燕麥  
2/3杯葡萄乾

1. 烤箱預熱至375F
2. 用電動攪拌器徹底混合奶油和糖。
3. 加入雞蛋和香草, 攪勻。
4. 在一個碗裡, 篩入麵粉, 食鹽, 和小蘇打。
5. 把第四步混好的麵粉和燕麥加入第三步混好的奶油雞蛋里。
6. 用勺子攪拌麵糊, 直到完全混合在一起。
7. 拌入葡萄乾。
8. 捏出像乒乓球大小的球團, 放置在烹飪紙上。
9. 烘烤10至12分鐘後取出, 散熱5分鐘。

做24份。  
每人份 (1個曲奇): 190卡路里, 29克的碳水化合物, 3克蛋白質, 7克總脂肪, 1克飽和脂肪。

“我們可以每星期都做嗎?” Antonio Roberts, 9歲, 亞特蘭大

### + 美味提示：

如果想有嚼頭, 第7步加灑一把堅果到麵糊里, 曲奇就會有堅果的味道!

# 健康烹飪 - 蛋白質的烹飪

蛋白質類食物里也有很多低脂肪的選擇。以下是一些低脂和有趣的烹飪技巧。



## 全麥玉米餅卷

1. 把花生醬, 或鷹嘴豆泥(Hummus), 塗滿一個100%全麥玉米餅。
2. 卷起來, 享用!



## 高纖維的好煮意

1. 黑豆醬玉米餅餡。
2. 加豆類, 如芸豆(Kidney Beans)到湯里或辣醬湯里。
3. 在沙拉里加豆類, 如鷹嘴豆(Chic Peas)。



## 容易攜帶

1. 用不同的選擇來填充全麥的皮塔半餅(Pita Bread), 如金槍魚沙拉, 豆沙拉, 或火雞肉和低脂奶酪。
2. 五穀雜糧堅果混: 全穀類麥片, 乾果, 和堅果。

## + 健康提示：

植物蛋白質  
是低脂肪和高纖維  
的健康選擇。植物蛋白  
包括豆類, 扁豆, 堅果, 果  
仁油, 和種子。

# 健康烹飪 - 蛋白質的烹飪

## TOP-A-金槍魚

食譜原創者 *Teresa Bolivar*, 來自洛杉磯的母親

2罐淡金槍魚 (每罐6安士), 用叉子按碎  
1個中等大的番茄  
1杯罐裝(隔除去水份)或冰凍/解凍的玉米  
1個大紅蘿蔔, 切絲  
2湯匙低脂蛋黃醬  
1/2茶匙洋蔥粉  
4片大葉生菜  
16片烘烤的玉米片或4塊大全麥餅乾, 壓碎

1. 在一個碗裡把金槍魚, 番茄, 玉米, 紅蘿蔔, 蛋黃醬, 和洋蔥粉攪拌在一起。
2. 每片生菜葉上放一勺金槍魚沙拉。
3. 撒上玉米片或餅乾碎。

做4人份。  
每份：200卡路里的熱量，19克的碳水化合物，22克蛋白質，2.5克總脂肪，飽和脂肪0克。

“真美味, 好吃!” *Brittany Uma-na*, 10歲, 洛杉磯

### + 美味提示：

不喜歡金槍魚? 用2罐(每罐5安士) 雞胸肉來代替魚。

## 堅果醬蘋果圈

食譜原創者 *Ana Hassan*, 來自紐約的母親

2個大蘋果  
1/2杯花生醬, 杏仁醬, 或其他堅果醬  
1杯低脂燕麥片或其他麥片

1. 去掉兩個蘋果心, 最好用蘋果去心器。把頂部和底部的蘋果削掉, 把剩下的切成8片, 每片形成環裝。
2. 把每片蘋果圈塗上1/2湯匙花生醬, 杏仁醬, 或其他堅果醬。
3. 把1湯匙的燕麥片按在蘋果圈上。
4. 完成了, 請享用。

做4人份。  
每份：360卡路里，41克的碳水化合物，7克蛋白質，20克總脂肪，飽和脂肪2.5克。

“我給這個 A!” *Alexandria Ser-rata*, 9歲, 紐約

### + 美味提示：

完成第三步後, 把4四塊蘋果圈疊起來! 好吃又好玩!

# 健康烹飪 - 乳製品在烹飪里的角色

潤滑的低脂乳製品可以讓食物更健康更美味。用乳製品與其它食物作搭配。



## 新搭配

1. 烤土豆上加一團低脂純酸奶。
2. 全麥華夫餅上加一團低脂或脫脂的水果味酸奶。
3. 在一碗新鮮的藍莓或草莓上加少量的低脂酸奶和麥片。

## 代替奶油

1. 用脫脂煉奶來代替奶油做奶油湯。
2. 在不同的食譜里, 用低脂或脫脂牛奶代替全脂牛奶。

## 低脂飲品

1. 奶昔: 在攪拌機裡混合低脂或脫脂肪牛奶或酸奶, 和新鮮或冷凍的水果。
2. 用低脂或脫脂牛奶做低糖低脂的布丁。
3. 用低脂或脫脂牛奶做無糖熱可可。

## + 健康提示：

用2%的低脂切達奶酪替代全脂切達奶酪來烹飪, 一樣能融化得又香又滑, 美味又健康。



# 健康烹飪 - 乳製品在烹飪里的角色

## 香蕉奶昔

食譜原創者 Riah Zaragoza, 來自洛杉磯的母親

2個大或3個中等大的香蕉, 去皮, 切碎成片  
1 1/2杯或2 罐 (每罐6安士) 低脂香草酸牛奶  
1/2杯脫脂牛奶  
4液安士消毒過得雞蛋替代品(可有可無)

1. 在攪拌機中, 加入香蕉, 酸牛奶和牛奶。
2. 覆蓋, 然後混合直到流質一致。

做4人份。  
每份: 150卡路里, 30克碳水化合物, 6克蛋白質, 1.5克總脂肪, 1克飽和脂肪。

“這很美味。” Alicia Ortiz, 7歲, 紐約

## 酸牛奶水果脆

食譜原創者 Mariana Cajarmarta, 來自紐約的母親

1杯水果: 新鮮的, 冷凍/解凍的, 或浸在天然果汁里的罐頭水果 (把汁隔除)  
2杯低脂香草酸牛奶 (共16安士)  
1杯你喜歡的幹全穀麥片, 如低脂燕麥等

1. 在碗裡把水果和酸牛奶混合在一起。
2. 分放4個小碗或小杯子。
3. 灑上麥片。

做4人份。  
每份: 230卡路里, 41克的碳水化合物, 9克蛋白質, 3克總脂肪, 飽和脂肪1.5克。

“我真的很喜歡它。” Preston Anderson, 7歲, 紐約

### + 健康提示:

不要用生雞蛋替代消毒過的雞蛋代用品。

### + 美味提示:

分層放水果, 酸牛奶, 麥片, 酸牛奶... 重複這個規律。

# 健康烹飪 - 快速小吃

試一下這些簡單, 快捷的小吃。隨時可做, 隨時可吃！



## 火山蘋果

把一個小蘋果挖空心。用全穀麥片, 無油爆米花, 水果塊, 和堅果填補空心。

## 脆黃瓜小吃

把罐頭金槍魚或雞肉和少許低脂蛋黃醬混合。把混合好的魚或雞放置黃瓜片上一起吃。

## 水果奶酪籤

用牙籤把葡萄和低脂馬蘇里拉奶酪穿在一起吃。

## 素食點醬

黃瓜片, 甜椒片, 紅蘿蔔, 西蘭花, 和椰菜花, 點低脂醬 (如鷹嘴豆泥, 低脂菠菜浸, 或低脂沙拉醬)。

## 脆蛋糕

在脆米餅上涂上花生醬, 然後與低脂或脫脂牛奶一起吃。

## 個人披薩

烘烤全麥英式鬆餅, 然後上面配意大利面番茄醬和碎的低脂馬蘇里拉奶酪(mozzarella cheese)。

## 水果冰塊

冷凍藍莓和葡萄。享用水果冰塊！

## 芹菜艇

用鷹嘴豆泥填充芹菜。加入西紅柿丁或紅甜椒丁。

+ 健康提示：

餐間小吃  
是孩子吃更多水  
果和蔬菜的好機  
會。

+ 健康提示：

與你的孩  
子寫下一周的小  
吃菜單, 放在冰箱  
門上。

# 健康烹飪 - 快速小吃

## 酷蘋果沙拉

食譜原創者 *Maria Perez*, 來自紐約的母親

1杯 (8安士) 低脂香草酸奶  
2個大的或3個中等大的紅蘋果, 去心, 切丁  
1/4杯葡萄乾  
1/4杯切碎的核桃

1. 在一個中型碗把酸奶和蘋果混合一起。這步要做得快, 要不然蘋果會變棕色。
2. 拌入葡萄乾和核桃。

做4人份。  
每份：180卡的熱量，31克的碳水化合物，4克蛋白質，6克總脂肪，1克飽和脂肪。

“真好吃!” *Gabriela Soto* 10歲, 洛杉磯

### + 美味提示：

加點芹菜會特別的香脆！

## 蒔蘿香素

食譜原創者 *Sharli Singleton*, 來自亞特蘭大的母親

1/3杯低脂蛋黃醬  
1/3杯低脂純酸奶  
1/3杯脫脂酸奶油  
1/8茶匙幹蒔蘿雜草香料  
1/4茶匙大蒜粉  
8杯生蔬菜，如小紅蘿蔔，西蘭菜，椰菜花，甜椒條，和/或黃瓜片

1. 在一個小碗裡，合併蛋黃醬，酸奶，酸奶油，蒔蘿香料，和大蒜粉，攪拌均勻。
2. 拿生蔬菜沾醬吃。

做4人份。  
每份：150卡路里的熱量，19克的碳水化合物，5克蛋白質，總脂肪7克，飽和脂肪1.5克。

“這小吃看起來挺不錯。我給它的成績是A!” *Waldemar Borrero*, 7歲, 紐約

### + 美味提示：

這個醬也可以配烤魚吃。

# 造就孩子良好的生活習慣

## 1. 每天做六十分鐘體力運動。

### 建議家長：

- 鼓勵孩子每天做適量的運動。
- 找一個安全場所, 如公園或運動場, 與孩子一起踢球, 溜旱冰, 或打球。
- 鼓勵孩子在空閒的時間做體力活動。
- 讓孩子報名參加有教練領導的體育活動。
- 讓整個家庭一起做運動, 如踢足球或跳舞。
- 自己做好榜樣, 每天做適量的體力運動。
- 活動可以分開做, 如20分鐘, 每日3次。

## 2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。

### 建議家長：

- 限制孩子看電視的時間。不要把電視機放在孩子的臥室里。
- 限制看視頻, 電腦, 和手機遊戲的時間。

## 3. 天天吃早餐。

### 建議家長：

- 鼓勵孩子在早餐時喝低脂或脫脂牛奶。
- 鼓勵孩子在早餐時吃水果和/或蔬菜。

## 4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。

### 建議家長：

- 用餐和小吃時提供多種水果和蔬菜, 而不是太鹹和高糖的零食。
- 清洗和準備好乾淨的水果和蔬菜, 孩子可以隨時拿來享用。
- 每星期給孩子和家人介紹“新”的蔬菜和/或水果來嘗試。





# 造就孩子良好的生活習慣

## 5. 多與家人共享美餐。

### 建議家長：

- 全家一起吃飯。
- 少吃外賣。
- 吃合適的份量。
- 少吃以加工好的的食物, 如微波爐快餐, 冷凍披薩餅, 通心粉和奶酪, 等。
- 用餐時先吃蔬菜。

## 6. 注意食物份量不要過多。

### 建議家長：

- 注意營養成份標籤, 了解食物熱量的多少和份量的大小。
- 幫助孩子了解營養標籤和意識食物的份量。
- 注意孩子吃多少薯片, 餅乾, 和糖果。
- 避免使用糖果, 冰淇淋, 或其他甜食作為乖孩子的獎品。

## 7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。

### 建議家長：

- 鼓勵孩子喝低脂或脫脂牛奶, 或添鈣豆漿。
- 限制汽水和其他含糖飲料。
- 在家里桌上和冰箱里都放置飲用水, 孩子渴了就可以隨時拿到。

## 8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。

### 建議家長：

- 自己做個好榜樣, 得到足夠的睡眠。大多數成年人每天需要8小時的睡眠。
- 給孩子設計一個有規律的作息時間表。



# 記住：

## 家庭八好習慣造就健康孩子

1. 每天做六十分鐘體力運動。
2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。
3. 天天吃早餐。
4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。
5. 每天與家人共享美餐。
6. 注意食物份量不要過多。
7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。
8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。

# 營養講座大挑戰! 填空: 健康烹飪

現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:

健康烹飪提示:

- 教孩子健康飲食最簡單的方法就是讓他們\_\_\_\_\_準備飯菜和小吃。
- 避免購買高脂肪的肉類, 而健康的選擇是\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_的肉, 魚, 或豆類。
- 用什麼方法來烹煮是比較健康的呢? \_\_\_\_\_。

- 用什麼方法來烹煮是比較健康的呢? 蒸, 煮, 燉, 烤, 烘, 或微波。
  - 避免購買高脂肪的肉類, 而健康的選擇是 輪 Round 或 里脊 loin 的肉, 魚, 或豆類。
  - 教孩子健康飲食最簡單的方法就是讓他們參與準備飯菜和小吃。
- 健康烹飪提示:

現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:

# 均衡飲食



在家或出外用餐都請注意健康和均衡飲食。以下會給家長介紹實用的技巧,讓家人多點一起在家用餐,吃合適的份量,出外作健康的選擇,和預備健康的小吃。





## 如何成為一個好的示範：

- 樹立一個好榜樣。你是孩子健康成長中重要的一部份。例如,口渴時你選擇喝水而不是高糖飲料,孩子看見會更願意喝水和做健康的選擇。
- 讚揚你的孩子。當孩子做了一個健康的選擇,請立刻給予稱讚,這樣孩子會有種成功感。就算是微小的健康改變,也給予稱讚。例如,孩子自願吃素菜,告訴孩子你為他高興因為他做了個健康的選擇。又如,孩子選擇了戶外運動,而不是看電視,立即給予稱讚和鼓勵。
- 與其他家長分享。有些父母覺得給孩子在各方面做一個好榜樣很難。如果您與其他父母溝通一下,可能會覺得有幫助,因為可以從其他父母那裡學到辦法和訣竅,您也可以與別的父母分享你的好辦法和絕招。

### + 健康提示：

讓孩子自己決定他們要吃多少。鼓勵他們餓時吃,飽了就停。

### + 健康提示：

用餐時,正面地與孩子說話,讓孩子知道哪方面他做得好!



## 進餐時段, 不單只是吃。

- 兒童會學習模仿他們所看到的。吃飯時樹立一個好榜樣, 如固定時間吃飯, 選擇健康的食品 and 飲品, 吃適當的份量。
- 用餐時段是家庭一起歡樂的時間。一起煮和吃可以促進家人感情。

## 避免用這些話語!

“把你的飯菜吃完!”

“你把蔬菜吃完才有甜點, 不吃就沒有!”

“如果你聽話, 你就可以拿一塊糖!”

賄賂孩子雖然可以戰時解決問題, 可能會導致更多和更嚴重的問題。

## 用正面和積極的語言：

“你嘗試了一種新的蔬菜, 我為你感到驕傲。這菜味道怎樣?”

“告訴我, 今天在學校有什麼新人新事?”

“今天有什麼好事情發生在你身上?”

“你對明天有什麼期待?”

“你吃飽了嗎?”

## + 美味提示：

如果父母願意做的話, 孩子一定能做到!



# 一個家庭一起吃。

全家一起吃, 一個星期至少三次。如果每天都能一起吃, 那就更好!

為什麼要與家人一起用餐?

1. 給孩子們機會學習什麼叫健康用餐。
2. 用餐時段是提供健康食品和飲品的好機會。
3. 讓家人在一起談心, 談談關於今天發生的事。
4. 經常與家人一起吃飯的孩子通常會有好成績, 均衡飲食, 健康體重, 與其它健康行為。

要與家人一起吃飯, 你是否有難題和解決方案?

難題

解決方案

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

怎麼去鼓勵您的家人(包括老人, 成年人, 少年, 和兒童)經常一起吃飯?

---

---

你知道嗎.....

每週5-7次與家人共用餐的青少年, 比起每週3次與家人共用餐的青少年:  
抽煙的機率少4倍。  
服用酒精的機率少2倍。  
服用大麻的機率低2.5倍。

資料來源: "重視家庭餐" 哥倫比亞大學, 美國藥物濫用研究中心, 2011。

+ 健康提示:

家庭餐: 每頓正餐都算是家庭餐! 如果家人晚餐沒空一起吃, 可以嘗試一起吃早餐或午餐。

# 明智地選擇食物份量大小

## 我們的身體每天需要攝取多少營養？

年齡	2-3歲	4-8歲	9-12歲	14-18歲	19-30歲	31-50歲	51歲以上
蔬菜	1 杯	1.5 杯	2-2.5 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2.5-3 杯	2-2.5 杯
水果	1 杯	1-1.5 杯	1.5 杯	1.5-2 杯	2 杯	1.5-2 杯	1.5-2 杯
穀物	3 安士	5 安士	5-6 安士	6-8 安士	6-8 安士	5-7 安士	5-6 安士
蛋白質	2 安士	2 安士	4 安士	5-6.5 安士	5.5-6.5 安士	5-6 安士	5-5.5 安士
乳製品	2 杯	2 杯	2.5 杯	3 杯	3 杯	3 杯	3 杯

吃慢點, 飽就停, 多吃不一定好。

### 你知道嗎？

- 比起20年前, 美國人飲食的熱量或卡路裡上昇了25%。很多人可能沒有意識到, 他們吃的份量也隨著時間逐漸增大。
- 飲食增加的份量成為了現在大人和兒童肥胖的部份原因。
- 我們供應孩子吃喝什麼, 他們就吃喝什麼。家長扮演著非常重角色幫助孩子均衡飲食。





# 怎樣幫助家人去吃適量的食物而不多吃？

- 注意食物份量的大小衡量。份量是營養成分標籤里最重要的部分之一，也是最容易被忽視的。吃之前查看一下標籤上的份量，你可能會感到驚訝！
- 使用量杯，量匙，來衡量和感覺一下真正份量的大小。也讓孩子試一試，好像在做化學實驗！
- 不管在家或在外，避免超大或特大餐。
- 你碟子的一半應是蔬菜和水果。
- 使用小號一點的碗，杯，碟子，匙。小餐具會使食品和飲品顯得更多和更容易飽。
- 不要直接從包裝袋或包裝盒取出零食來吃。按照營養成分標籤的份量，先把食物放入碗或碟中，再享用。
- 慢慢吃，您可能會吃得少點，而能享受多點。

想一想：

有什麼方法可以幫你衡量和控制食物的份量？

+ 健康提示：

還想吃  
多點？吃點蔬  
菜水果吧！

🍴 節省提示：

如果你做了大鍋肉，菜，  
或湯，拿出你需要吃的，把  
剩余的為另一餐冷藏或冷  
凍。

# 出外吃選擇健康的食物

## 給家庭的健康提示：

1. 出門之前吃點健康小吃, 如水果或堅果。到了餐館肚子不很餓, 就不會暴食。
2. 鼓勵孩子注意他們吃飽的感覺, 飽了就是吃夠了, 要停止進食了。
3. 與大家分享定購的食物。
4. 吃不完的食物打包, 帶回家。
5. 提前與您的孩子設置規則。例如, 確保他們事先明白, 每個人出外用餐時都喝水, 而不是甜飲料。

## 出外用餐, 吃點什麼?

### 頭台:

#### 西餐:

成人菜單通常會有沙拉的選擇, 孩子的菜單可能不會有。因此, 與孩子一起分享沙拉, 要求把低脂沙拉醬另放一旁。

#### 中餐:

避免炸的食物和肉類, 選擇素食如海帶, 蔬菜類, 豆腐類, 豆類, 等

### 主菜:

#### 選擇健康的烹飪:

如烤, 烘, 或蒸。要求醬料放在一旁。

#### 配菜:

選擇蔬菜類, 而不是薯條。

#### 甜品:

選擇水果沙拉或新鮮莓, 或者回家吃一個健康的自制甜點。



### 💰 節省提示:

在餐館選擇喝飲料是又貴又不健康, 選擇的無熱量的水加塊新鮮檸檬片, 是免費的!

# 外出就餐用明智選擇

全世界所有人, 唯有美國人吃的食物份量最大。吃多了會發胖。注意食物的份量可以幫助大家保持健康！

## 菜單的語言

這些詞的意思就是“大號餐”的意思:

- Jumbo
- Biggie
- King
- Grande
- Double
- Triple
- Large
- Extra-Large

## 聰明健康快餐：

- 某些兒童套餐。
- 正常大小的漢堡, 而不是雙層漢堡或1/4磅漢堡。
- 一片蔬菜披薩或奶酪披薩。
- 烘或烤去皮雞胸肉。
- 豆或蔬菜墨西哥捲餅。
- 低脂的沙拉醬。
- 三明治里放很多的蔬菜, 如菠菜, 番茄, 辣椒, 洋蔥, 等。
- 選擇芥末醬, 莎莎醬, 番茄醬, 炸玉米餅醬, 或辣椒醬來代替奶油蛋黃醬或其他高脂調味品。
- 小水果冰沙。
- 喝水, 低脂或脫脂牛奶。

## + 健康提示：

餐館所提供的份量越來越大, 有些甚至是以前的兩到三倍!

## + 健康提示：

出外吃快餐時, 選擇正常大小的餐, 避免特大號的食物 (如巨無霸, 超大瓶的飲料, 等).

# 快餐變健康餐

之前：



+ 健康提示：

出外吃前可以到餐館網站游覽一下最新的菜單和營養信息。另一個有用的網頁是[www.calorieking.com](http://www.calorieking.com)，網頁告訴你大部份食物的卡路裡，脂肪份量，糖份，和鹽份。

四分之一磅有奶酪的漢堡  
大合薯條  
大杯甜飲料  
總熱量

520卡路里, 26克脂肪  
500卡路里, 25克脂肪  
310卡路里, 0克脂肪  
1330卡路里的熱量, 51克脂肪

之後：



+ 健康提示：

大號的小吃意味著更多的熱量，這會增加體重。專家告訴我們，提供的份量越大，人就會吃得越多。

小漢堡  
蘋果片沾焦糖  
1%的低脂牛奶  
總熱量

250卡路里, 9克脂肪  
85卡路里, 0.5克脂肪  
100卡熱量, 2.5克脂肪  
435卡路里, 12克脂肪



# 吃健康的零食

## 全穀麥片, 不只是早餐了。

全穀麥片是一個頂級纖維選擇和美味小吃。注意營養成份標籤, 選擇每份少於10克糖的全穀麥片。

### 5個超級簡單的小吃建議

這些用農產品做的零食是家庭最健康的選擇。

1. 蔬菜和水果片, 沾低脂沙拉醬。
2. 新鮮水果, 或包裝在自己果汁里的罐頭水果。
3. 全穀/低糖麥片加切片香蕉或草莓。
4. 做一個水果冰沙或低脂奶昔。
5. 混合堅果, 全穀類, 和乾果。



# 記住：

## 家庭八好習慣造就健康孩子

1. 每天做六十分鐘體力運動。
2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間 (如電視, 電腦, 遊戲機, 電影, 手機)。
3. 天天吃早餐。
4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。
5. 每天與家人共享美餐。
6. 注意食物份量不要過多。
7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。
8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。

## 營養講座大挑戰! 填空:

### 精明購物

現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:

- 計劃健康食譜, 首先列個\_\_\_\_\_。
- 閱讀\_\_\_\_\_, 了解食品的份量大小和包裝總份量。選擇低熱量, 低脂肪, 含高維生素和礦物質的食品。
- 讓孩子\_\_\_\_\_食譜計劃和列購物清單, 讓父母和孩子一起購物的過程更愉快。
- 買什麼樣的牛奶更健康? \_\_\_\_\_。

- 買什麼樣的牛奶更健康? 1%低脂或脫脂牛奶。
  - 讓孩子參與食譜計劃和列購物清單, 讓父母和孩子一起購物的過程更愉快。
  - 閱讀營養標籤, 了解食品的份量大小和包裝總份量。選擇低熱量, 低脂肪, 含高維生素和礦物質的食品。
  - 計劃健康食譜, 首先列個購物清單。
- 現在復習一下這些訣竅, 讓購物更輕鬆, 更健康:

### 健康烹飪

健康烹飪提示:

- 教孩子健康飲食最簡單的方法就是讓他們\_\_\_\_\_準備飯菜和小吃。
- 避免購買高脂肪的肉類, 而健康的選擇是\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_的肉, 魚, 或豆類。
- 用什麼方法來烹煮是比較健康的呢? \_\_\_\_\_。

- 教孩子健康飲食最簡單的方法就是讓他們參與準備飯菜和小吃。
  - 避免購買高脂肪的肉類, 而健康的選擇是輪 Round 或里脊 loin 的肉, 魚, 或豆類。
  - 用什麼方法來烹煮是比較健康的呢? 蒸, 煮, 燜, 烤, 烘, 或微波。
- 健康烹飪提示:

## 均衡飲食

- 用餐時段要\_\_\_\_\_。
- 出外吃時, 選擇\_\_\_\_\_而不是\_\_\_\_\_。
- 零食應該是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。
- 為什麼與家人一起吃飯很重要? \_\_\_\_\_

康的行為。

在一起談話;經常與家人一起吃飯的孩子更容易得好成績,有均衡的飲食,有健康的體重,和其它健

- 為什麼與家人一起吃飯很重要? 孩子們能學習有關健康飲食,吃健康食品和飲品;能讓家人
- 零食應該是低脂的和沒有或少糖的。
- 出外吃時, 選擇小號餐而不是大號餐。
- 用餐時段要輕鬆愉快。

## 恭喜! 您已經完成了家庭營養食譜講座系列!

請列出你學到最有用的三樣東西:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

請列出你與家人將要一起改良的生活習慣:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

比起參與講座之前,你現在是一個更好的榜樣嗎? 那一方面更好, 那一方面還需要改進?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 家庭營養食譜系列講座

講座系列由大都會基金會贊助

**KIDS** eat right.

**MetLife**  
**Foundation**