

# 家长的 健康饮食指南



家长的

# 健康饮食指南



Strive Student Health Initiative  
<https://strivehealth.org.au/>

## 作者

Britney Trang  
Madeleine Clarke

## 制片人 (通过Canva)

Britney Trang

## 翻译人

Cathy Hua

## 审核人

Strive Executive Committee

Strive Storybook Team (Britney Trang, Chelsea Alycia, Rachel Lim, Shanaya Ramchandani)

Dr Ashleigh Homer, BAppSci, MSc, PhD, RNutr

Dr Robyn Larsen, BSc (Hons), PhD, RNutr

Dr Fiona Kelly, BSc (Hons), MNutrDiet, PhD



Strive Student Health Initiative  
<https://strivehealth.org.au/>

Supported by/affiliated with:



THE UNIVERSITY OF  
MELBOURNE

Faculty of Medicine,  
Dentistry & Health  
Sciences (MDHS)

gsa

University of Melbourne  
Graduate Student  
Association

欢迎来到家长区。我们专门创建了此部分，以帮助您为您的孩子和家人转向健康的饮食习惯。本书的这一部分将给您讲述：

- 经济实惠又健康的饮食
- 怎样的食物知识能使孩子健康快乐地成长
- 既健康美味又快捷的菜谱

## 目录

本指南的目的 .....	1
预算中的健康饮食 .....	2
运动与食品知识 .....	5
1. 平衡的行为：健康饮食与运动 .....	5
2. 运动和液体摄入 .....	6
食物份量与选择 .....	7
食材准备及食品安全 .....	9
食物类别 .....	10
- 十字花科蔬菜（西兰花） .....	13
- 根类蔬菜（胡萝卜） .....	14
- 柑橘类水果（橙子） .....	15
膳食脂肪：它们都一样吗？ .....	16
如何选择健康的零食 .....	18
菜谱 .....	19
参考文献列表 .....	24
本指南和故事书的二维码 .....	25

# 本指南的目的

## STRIVE的使命

Strive是一个由墨尔本大学学生主办的健康倡议组织。

我们的目标是向社区传播公共卫生信息，尤其是那些缺乏生活及教育资源的群体。虽然任务艰巨，但是我们热爱我们所做的一切。

本指南是我们组织对营养学研究的一部分，主要针对的群体是有幼儿的家庭。我们认为在早期阶段引入健康的饮食习惯对于父母和孩子的成长与未来是至关重要的。

## 家长的职责

虽然我们不是父母，但是我们能想象得到身为父母的艰辛。作为父母不仅令人兴奋，但也是会令人感到紧张和疲惫，尤其是对于新手的爸爸妈妈来说更是如此。身为父母，您肯定希望孩子能够健康快乐地成长，但是如果孩子不听话或挑食那就会很难达到你预期的目标。

这就意味着父母有时备餐可能要以孩子口味和爱好为重，尽管这些食物不具备孩子们所需要的营养。您可能缺乏对孩子营养及饮食方面的知识，因此不知道该喂孩子什么样的食物。我们希望这本指南能够帮上忙！不同的文化以及家庭信仰也有可能影响您养育子女的方式。这些都没有错，但归根结底，孩子们最需要的还是富有营养的三餐。

我们想再次强调家长在孩子营养方面的职责是给孩子提供健康的食物，但是吃不吃和吃多少是要由孩子来决定的，重要的是不要强迫孩子吃他们不想要吃的食物。孩子非常聪明，他们有能力根据自己需要的能量决定自己吃多少食物，这个数值每天都不一样。这虽然令人难以置信，但这是事实，营养学家艾琳萨特也曾经讲述过这个原理（我们推荐您读一读她的书）。我们最不希望发生的事就是孩子对事物产生负面的联想或因为食物而感到身材焦虑。记住，之所以在孩子身边能如此的快乐是因为每一个孩子都有他们独特的特点与性格。

# 预算中的健康饮食

一直支持您的孩子做出健康的饮食选择并不是一件容易的事情。超市里五颜六色的广告和混乱的食品标签会让在垃圾食品中挑选出健康的食材非常困难，更不用说说服你的孩子吃你做的晚餐了。但健康饮食不一定是一件苦差事，也不一定要花很多钱。参考一下下面提供的提示和技巧作为灵感：

## 技巧与窍门！



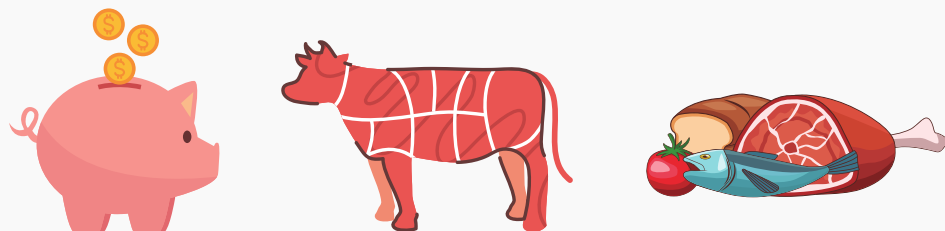
### 在前往商店之前：

- **提前计划膳食** - 这可让您避免突然发现食物耗尽，不得不去超市，从而产生计划之外的花销。除此之外，这还可以为您在繁忙的一周中节省时间和精力。
- **写一个购物清单并坚持下去！** 您如果只买您真正需要的东西既能省钱，又能防止食物浪费。
- **不要在饿的时候购物** - 您更有可能多买或买您不需要的食物
- **留意超市目录和大宗商品在打折时的情况。** 但是不要被骗去购买打折的垃圾食品！

# 预算中的健康饮食

## 在超市的时候：

1. 寻找冷冻或罐装水果和蔬菜。这些可能比非时令的新鲜农产品便宜，并且可以储存更长时间。尽量选择储存在天然果汁中、不添加糖浆或减盐的食品。
2. 购买当季的新鲜食物！请查看昆士兰州政府的季节性日历，了解当季的水果和蔬菜。
3. 购买部位相对来说更便宜的肉，例如牛肩肉或带骨的鸡大腿/鸡小腿。它们的味道一样好，而且大的切块可以食用好几餐。
  - a. 尽量去肉店买现切的肉，而不是购买预先包装好的肉！这样你可以选择相对来说更便宜及健康的部位，而不是看起来油腻的。请查看来自 BBC Good Food 的更多建议



4. 考虑价格差异！如果一袋燕麦片比麦片条便宜 10 倍，那还不如自己做。这样可以节省金钱，并让您能控制添加的盐、糖和脂肪。
5. 对于质量比较统一的商品，选择通用/家用品牌。例如，盐、糖和一些罐头食品。
6. 一次性购买大量可贮存的主食，如意大利面、大米、豆类和燕麦。
7. 寻找特价商品但要小心——有时“特价商品”实际上并没有打多少折，或者您最终购买的东西超出了您的需要。
8. 避免碳酸饮料和果汁。水是一种更健康、更便宜的替代品（你可以加一点水果类的调味剂，甜甜的，更好喝）。
9. 购买高糖、高盐或高度加工的食物前，请三思——它们通常更贵，而且没有营养。

# 预算中的健康饮食

## 烹饪的时候：

1. 烹饪时可以大量制作并且冷冻多余的分量。
2. 用前一天晚上冻好的菜发挥你的创意 - 炖菜或咖喱可以做另外一顿晚餐，比如意大利面和米饭的浇头。
3. 充分利用冰箱里剩下的食物？ - 任何蔬菜加上味增都可以快速混合成汤。
4. 在肉类菜肴中加入小扁豆、芸豆或其他豆类——这样可以减少肉量的需求，降低成本，并为您的家人增加蔬菜的摄入。
5. 制作您自己的沙拉混合袋，而不是购买货架上的替代品 - 比起购买袋装生菜，你可以选择购买整棵生菜。



# 运动与食品知识

## 平衡的行为：健康饮食与运动

健康的饮食习惯搭配运动对身体最好。从小培养这些习惯有利于成年后形成健康生活方式。

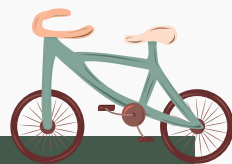
运动有利于心脏，骨骼和肌肉的健康发育，它可以帮助孩子们培养技能、建立自信心，同时可以教育他们怎么在遇到困难后重新站起来。保持运动还可以预防肥胖、心血管、二型糖尿病等疾病。

一部分孩子天生比另一部分更喜欢玩耍跑跳，这自然很好。但由于运动对于每个孩子健康的成长都非常重要，所以要尽可能鼓励孩子运动起来。

残障儿童也可以积极地参与运动活动当中（具体怎么进行需要与专业人士和医生沟通）。

鼓励孩子们多在室外玩耍和运动，只有充足的阳光照射才可以给他们提供足够的维生素D！

防晒霜和帽子、T恤等防晒衣物可以防止孩子们晒伤。



### 一些让孩子动起来的小技巧：

- 给他们提供很多的选择余地。
- 给予很多鼓励，肯定他们的努力与坚持。
- 父母保持积极运动态度，给孩子做好榜样。
- 在你的家庭生活中摄入每日运动，让运动融入日常家庭生活。
- 让孩子们去探索，去运用他们的创造力！
- 让孩子们多在室外活动。

# 关于运动和食物的知识

## 运动和液体摄入

澳洲健康政府部门制定的[Get Up & Grow](#) 是一个免费的网上指南，提供很多帮助孩子们饮食健康和积极运动的建议。这个健康指南建议1-5岁的孩子每天至少要活动3个小时。这三小时不仅包括走路或者跑步，玩耍和动的时间也算在内。

孩子们在活动时缺水的可能性比成人更高，所以要注意水的补充。白天保持水分可以让孩子们提高睡眠质量、认知能力、舒缓情绪。

做个好榜样

提供零食/餐食的同时也  
提供水

运动时带着一个孩子喜欢的  
水瓶

在水中加入水果片，会变  
得好喝又好看

鼓励孩子们在运动前，运  
动时和运动后都喝水  
(一口也行)

可以灵活调节水的温度：  
在冬天喝温水，  
在夏天喝凉水

1, 2, 3...

鼓励孩子们喝5-10秒钟  
的水：大声倒计时  
让孩子听到并且  
在孩子喝完后提供鼓励！

虽然果汁和加糖饮料可以提供水的摄入，水是最便捷便宜的。水不像其他甜味饮料，它不含有热量，而且很解渴。

# 食物份量与选择

## 餐食份量

作为孩子的榜样，家长应该注意食物的选择和份量。澳洲的“5和2”指南建议9岁以上的孩子每天摄入5份蔬菜和2份水果，幼儿每天摄入2.5份蔬菜和0.5份水果。份量大小可以在[EatForHealth](http://EatForHealth)网站上了解，份量大小不需极度严苛，主要是要避免孩子过度摄入食物。

食物份量怎么算呢？一份蔬菜份量大约是75克，一份水果份量大约是150克。一个通则是每一岁代表一大匙（tablespoon）的份量。

## 健康星标

澳洲政府的 [Health Star Rating](http://Health Star Rating)（健康星标指南）是一个在准备午餐盒和餐食时可以参考的网站。指南只针对包装食品。



这个指南的五星系统是指越健康的食物，星级就越高，比如五星代表最健康的产品。了解并且记住这个星级系统很重要，千万不要混淆！这个系统是用来对比同一个种类的食物。所以一袋4.5星的冷冻水果不一定比3星的燕麦坚果能量棒健康。

举例来讲，对比[Kellogg's](http://Kellogg's)的谷物早餐：

- Froot Loops (2星)
- Corn Flakes (3.5星)
- Just Right Original (4星)
- All-Bran Wheat Flakes (5星)

## 推荐食物份量

例子：

- 半杯 (cup) 煮熟的蔬菜，例如西兰花，南瓜
- 半杯 (cup) 罐头豆子或者罐头豌豆
- 1杯 (cup) 生沙拉蔬菜
- 中等大小的水果，例如苹果，香蕉
- 2个小的水果，例如杏子，李子
- 30克的水果干



## 5星就代表健康吗？



- 拿橙汁来讲，大多数都有5星，但是如果水和橙子对比呢？
- 橙汁推荐份量大小是125毫升 (mL)，根据橙子大小不同可能需要3-4个橙子来做一杯橙汁。

# 食物份量量与选择

小建议：尝试建立家庭目标，比如说让孩子参与到家庭的餐食准备中，或者（在没屏幕的干扰下）尽可能一家人一起吃饭。

## 如何选择健康食物

为了做出更加健康的选择：

- 应考虑食品包装袋上大多数针对成年人的份量大小建议。这些建议有时会不切实际。这些标签会包括能量，饱和脂肪酸，钠含量等。份量大小建议参照更小的标示，比如说‘per 100g’（每一百克）或者‘per biscuit’（每个饼干）
  - 注意：每个生产厂家可以制定自己的推荐份量大小建议，所以不一定跟澳洲政府的推荐相符。
  - 比如，每袋膨化玉米片有6份量，每份28克。厂商推荐食用份量是168克，就是一整袋！
- 如果你的孩子或者家庭由于健康、宗教或者个人原因选择不吃一些食物，请选择其他有维生素和矿物质的食物。**类似内容请参考11页。**
- 少摄入甜味饮料（包括果汁）因为它们不是很健康，容易引发牙齿和体重方面的问题，而且还会减少孩子们对健康食品的胃口。



### TIM-TAMS (零食)

你知道吗？对于每个人来说，一盒TIM-TAM有11个饼干，但TIM-TAM推荐摄入量只是一个饼干而已。

成人平均每次会吃至少两块饼干作为零食。

## 在忙碌时的建议：

- 在家积存便捷、健康的零食，例如新鲜水果、（可蘸料的）蔬菜棒、酸奶和煮鸡蛋。
- 在家积存冷冻蔬菜和水果来做便捷健康的饭
- 积累便捷的食谱，例如汤和炖煮类，烤蔬菜，意大利面，米饭，家庭制作肉丸子和炒菜。

# 食材准备及安全

## 食品安全

当你在备菜和烹饪食物时，这是一个向孩子介绍食品安全的好时机。有些时候需要避免某些食物或单独准备，这方面的教育是很重要的。例如，有些人因为过敏而需要避免吃鸡蛋。如果你怀疑你的孩子有食物不耐受(产生让胃不适的食物)或过敏症状，请咨询你的家庭医生。

食品安全的另一组成是食品卫生。有时，细菌或其他病菌会导致食物变质，并可能导致食物中毒。这些细菌往往在潮湿、营养充足的食物中滋生，如牛奶、肉类和鱼类。绿叶蔬菜和芽菜，以及没有经过适当准备和储存的熟谷物也很容易变质。

## 教您孩子关于食品安全的内容



从信赖的供应商购买包装未损坏的商品



购买食物后尽快放置冰箱或冷却容器



在食用或烹饪之前，将需要冷藏的食物放在冰箱中



记得在准备食物前，处理肉类、水果和熟食之间要洗手。同时记得提醒孩子们饭前洗手。



在处理生肉，水果和熟食的时候用不同的切菜板并且使用干净的刀（可以加上颜色标签加以区分）



烹饪前洗净水果和蔬菜

**\*\*千万不要忘记一般要小心的热水和厨具、锋利的刀具等。**

# 食物类别

## 澳大利亚健康饮食指南：5个食物类

- 肉类、鱼类、豆腐、鸡蛋、坚果、豆类和种子类都是**蛋白质**的来源，摄入有助于儿童成长，锻炼肌肉，并快速修复他们可能在外界受到的任何碰撞或擦伤。
- 谷物食品、全麦食品和高谷物纤维食品是**碳水化合物**，能够给你的孩子提供所需的能量。全谷类碳水化合物食品含有高纤维，有利于肠道健康。谷物和谷类食品是最容易纳入膳食的食物类别之一，但平衡很重要。就像水果和蔬菜一样，过多的食物碳水化合物会提高血糖和不必要的体重增加。

谷类食物，全麦食物和/高  
谷物纤维食物

蔬菜和豆科/豆类



瘦肉和家禽类，鱼，鸡  
蛋，豆腐，坚果，种子和  
豆类

牛奶，酸奶，奶酪和/或者  
奶类替代品-低脂肪

\*改编自澳大利亚健康饮食指南。来源：吃得健康

了解更多关于给孩子的食物数量和类型的建议，请查看：澳大利亚政府提供的资源《儿童健康饮食》：教你的孩子如何养成健康的生活习惯。

# 食物类别



## 澳大利亚健康饮食指南：5个食物类

- **乳制品**和奶类替代品具有强大的营养作用，含有蛋白质、钙（有助于强健骨骼和牙齿）和健康脂肪。如果饮食偏好或需求使你不能食用乳制品，可以食用为你提供相同营养的食物替代品。例如，豆腐和一些坚果也富含蛋白质、脂肪和钙（如杏仁、巴西坚果）。同时，牛奶可以用椰子、大豆和杏仁等强化钙质的坚果奶来代替。黄油和奶酪也有素食选择，但要寻找含有钙质替代品。
- **水果**和**蔬菜**是维生素和矿物质的重要来源。我们需要这些营养物质来确保我们的骨骼、大脑、全身流动通的血液等都处于工作状态。获得这些不同营养物质的最好方法是吃多种多样的水果和蔬菜。它们多彩的颜色往往作为一种标志，告知我们它们所含的不同营养成分。因此，你可以让你的餐盘尽可能地色彩斑斓，这对你和你的家人来说是一种非常有趣和健康的饮食方式。澳大利亚营养协会的“彩虹食物”资源中有许多如何将多色食材纳入您孩子的饮食中的好主意。

### 挑食的小朋友

如果你想从食物类别中引入多种食物，但你家有一个挑食的小朋友，请考虑尝试这些小建议。

- 如果你的孩子拒绝吃东西，不要尝试贿赂或惩罚他们。
- 避免餐前吃零食，确保他们来到餐桌前是空腹的。
- 做一个好榜样，和他们吃同样的食物。
- 提供新食物时，也给他们提供一些他们熟悉的食物
- 如果你的孩子拒绝吃某种食物，可以下次再试试！或者在他们的饭菜中偷偷添加，比如在自制的肉丸中加入切碎的西葫芦和胡萝卜。
- 把食物变得更有趣！



# 食物类别

## 寻找替代品

以下是一些入门建议，仅供参考，针对性具体建议请咨询专业营养师。

	营养物质	替代品
不含乳制品&素食/纯素饮食	钙	豆腐，加钙豆奶，甘蓝，小白菜，羽衣甘蓝，西兰花，(中东)芝麻酱，坚果和种子（比如，奇亚籽）
	维生素A	胡萝卜，西兰花，哈密瓜，笋瓜，菠菜，强化谷物，红薯
	奥米茄-3（鱼油）	补充剂：鱼油片或者纯素长链奥米茄-3片（更推荐）
	蛋白质	坚果和种子（比如，杏仁，南瓜籽），鸡蛋，豆角类蔬菜，豆类（比如，小扁豆，鹰嘴豆，豆腐）
	铁	干果，加铁谷物/面包，深绿色叶类蔬菜（比如菠菜），豆角类蔬菜
	维生素B12，肌氨酸，肌肽，维生素D	补充剂：这些营养物质只/大多数从动物源性食品中获得

## 什么是地中海饮食？

研究表明地中海饮食能有效地降低罹患慢性疾病的风险，比如心脏病，中风和二型糖尿病。日常饮食包括：

- 水果、蔬菜、全谷物，橄榄油，豆类，坚果和种子，豆角类蔬菜，辛香料
- 每周至少吃两次鱼和海鲜，有节制地或几乎不食用红肉
- 每周食用适量地芝士，酸奶，鸡蛋和禽类
- 喝很多水！（成人饮酒要适量）
- 拒绝含糖饮料、添加糖、加工肉制品，精制粮油

如果希望了解更多信息，请点击[此处](#)。请注意，所提供的信息不能替代专业的医疗建议。如果您有任何疑问，请联系您的全科医生或营养师。

# 食物分类

## 果蔬类

水果和蔬菜也可以根据其“家族”或“类型”进行分类。蔬菜分为绿叶蔬菜、**十字花科**、葫芦科、**根菜类**、茎菜类、或葱蒜类。水果可分为**柑属**、瓜果类、热带水果、核果类、仁果类和浆果类。我们将介绍十字花科、根菜类和柑橘类食物，但所有种类的食物对饮食都同样重要（美味且好处多多）！

### 十字花科蔬菜

**西兰花**是一种**十字花科蔬菜**。与西兰花属于同一家族的其他蔬菜包括羽衣甘蓝、芽甘蓝、萝卜、花椰菜和卷心菜。这类蔬菜往往热量低，**富含纤维、维生素C、E、K和叶酸**。

**叶酸**在怀孕、婴儿和青春期等人体快速生长期极为重要。**十字花科蔬菜**中的**维生素**有助于我们的身体抵抗感染和愈合伤口，而纤维通过让我们有更长时间的饱腹感而使我们保持健康的体重。

**西兰花**可以烹饪或生吃。然而，不同烹饪方法可能会影响其营养成分和健康益处。煮沸会过滤掉西兰花90%有价值的营养物质，而蒸、烤、炒和微波则可以将它们保留。但是，煮沸的西兰花仍然能提供一些营养价值，绝对比没有任何价值的好！

小贴士：用来煮蔬菜的水可以用作蔬菜汤料加入汤、炖菜等。



### 小吃创意：烤西兰花

1. 将新鲜西兰花放在内衬铝箔的金属托盘上。喷洒烹饪用油。
2. 在西兰花上撒上芝士。
3. 将西兰花在230摄氏度下烤15分钟。

# 食物分类

## 果蔬类



### 零食创意：胡萝卜片

1. 以一定角度将胡萝卜切成长长的薄片。
2. 加入食用油和你最喜欢的香草/香料，轻轻搅拌切片。
3. 把它们放在烘烤纸或烤盘上。在烤箱里烤到酥脆。

## 根类蔬菜

**胡萝卜**是**根类蔬菜**。**根类蔬菜**在地下生长时会从土壤中吸收养分。其他常见的蔬菜例子还有红薯、甜菜、洋葱和大蒜。**根类蔬菜**往往卡路里含量低，**抗氧化剂**含量高（这对人体健康非常有益），并且含有许多**维生素**和**矿物质**。红薯和胡萝卜含有维生素A，**维生素A**是视力和免疫力的重要营养素；而赤褐色土豆比香蕉含有更多的钾，这有助于液体平衡和肌肉功能！

根类蔬菜备菜时的一个常见错误是添加黄油、大量盐和其他不健康成分。这最终会增加摄入的卡路里，而这些卡路里既没有营养，也没有饱腹感。**根类蔬菜**用途广泛，可以用任何想象到的方式来烹调：生吃、蒸、煮、烧烤、焗或铁扒烤。蒸胡萝卜是一种简单的烹饪方法，在烹饪过程中不需要添加脂肪。话虽如此，但是在烹饪中添加一些脂肪并不一定是坏事！只需要确保添加正确的类型和数量。只有你喜欢的食物才是好食物！**更多关于脂肪的信息，请参见第16页。**

# 食物分类

## 果蔬类

### 柑橘类水果

**柑橘类水果**如**橙子**、柠檬和柚子富含**维生素C**。这种维生素不仅有助于其他营养素发挥作用，例如增加我们身体吸收的铁元素，还对健康的免疫系统至关重要。它能帮助我们身体制造对健康的皮肤很重要的胶原蛋白，从而愈合伤口。平均来说，1-8岁的儿童每天需要大约**25毫克的维生素C**（大约半个橘子）。严重缺乏维生素C会导致“坏血病”，甚至影响**骨骼生长**。牙龈出血可能是维生素C缺乏的征兆。

我们的烹调方式会影响到食物的营养价值。**橙子**最好去皮后新鲜食用，因为在榨汁过程中纤维会流失！纤维对健康的消化、防止便秘和延长饱腹感时间都很重要。尽管如此，自制橙汁是一种简单的方法去在孩子的饮食中添加一些**维生素C**。新鲜或复原果汁，作为均衡饮食的一部分，再加上体育活动，是对一岁以上的儿童有益的。然而，它不应该大量饮用来替代水。



### 零食创意：全天然

1. 橙子就是完美的天然零食，只需简单地切开就可以。
2. 把它们切成楔形，把果皮盖在牙齿上。现在……微笑，让过程变得更有趣！
3. 如果他们不喜欢橙子，柑橘很容易剥皮，也不会制造凌乱。

# 膳食脂肪：它们都一样吗？

你可能会想，“什么是饱和脂肪？所有的脂肪都是有害的吗？”脂肪可以被描述为**饱和**（不健康）和**不饱和脂肪**（更健康）。

## 饱和脂肪

**饱和脂肪**增加了患心脏病的风险，但它们也很难避免，因为它们有时存在于营养丰富的食物中。**非必需食品**包括饼干、蛋糕、加工肉类、披萨、快餐和糕点中也含有。这些食物不仅含有饱和脂肪，而且通常还含有盐和糖，这与二型糖尿病、肥胖症和某些癌症有关。肉块上可见的脂肪也是饱和的，因此，要切掉肉块上多余的脂肪。在可能的情况下，建议将饱和脂肪替换为含有不饱和脂肪或低脂低盐的替代品。

乳制品是钙和矿物质的重要来源，但它们也可能富含饱和脂肪、盐和/或糖。在选择乳制品时，重要的是要检查其中含有哪些脂肪，并确定怎样平衡它们的摄入量。由于饱和脂肪富含能量，因此适合1-2岁的儿童，因为他们对能量的需求很高。一旦孩子们两岁，就值得转向低脂（和盐）乳制品或富含钙的替代品。



### 非必需食品：“有时”可吃的食品/零食

限制孩子少量吃含糖、脂肪和盐的食物（“非必需”食物）能使他们一整天的能量供应更加稳定。这样也有助于预防一系列可能在以后生活中突现的健康问题，如二型糖尿病和心脏病。

### 小贴士：

避免油炸食物或使用其他烹饪方法：铁扒烤、烤箱烘烤、焗、沸水煮、温水煮、炒等。需要时尽量使用少量不饱和油，如橄榄油。

# 食物分类



## 不饱和脂肪

那么什么是“好的”脂肪呢？不饱和脂肪，可以从种子类、坚果类、鱼类、蛋类、燕麦、牛油果和食草类动物的瘦肉中获取。它们同时也以涂抹酱的形式出现，比如说，《澳大利亚健康饮食指南》建议人们可以少量食用的杏仁酱。

### 应该酌情考虑选择的食物：

一份大约含500-600千焦能量：

2勺 (75克)	冰淇淋
2片 (50-60克)	加工肉制品/意大利蒜味香肠
1根半 (较粗的) / 2根 (较细的) (50-70克)	普通香肠
半包 (30克)	咸味薯片或饼干
2-3块 (35克)	甜味饼干
1个 (40克)	甜甜圈
5-6块 (40克)	糖果
1 tablespoon (60g)	果酱或者蜂蜜
½ bar (25g)	巧克力
1汤匙 (20克)	黄油
1罐 (375毫升)	汽水
12根 (60克)	炸薯条
仅限成人	酒精类
60毫升	烈酒 (两杯)
600毫升	淡啤酒 (一杯半)
200毫升	红酒

\*改编自澳大利亚健康饮食指南。来源：吃得健康

本指南可以帮助您为孩子们定制更加健康的饮食搭配，但这些建议同时适用于成年人，帮您改善自己的健康状况。在为您的家人准备更健康的饮食的同时，您也能够寻求一个更加光明和健康的未来。

- 符合人体所需营养标准的食物：不饱和脂肪/油类/涂抹酱
- 10克 多元不饱和脂肪类涂抹酱
- 10克 单元不饱和脂肪类涂抹酱
- 7克 单元/多元不饱和脂肪油类
- 10克 树本坚果，花生或者坚果酱/坚果黄油

多元不饱和脂肪类食物例如：

- 向日葵，芝麻，玉米，葡萄籽油
- 大豆

单元不饱和脂肪类食物例如：

- 油菜籽以及大多数坚果类
- 米糠
- 牛油果以及橄榄

### 小贴士：

澳大利亚政府卫生部门建议用坚果酱和牛油果来代替黄油和奶油等含高饱和脂肪的食物。

想要知道可以用什么样的菜谱来开启您的健康饮食计划吗？请继续往下阅读吧！

# 如何选择健康的零食

请记住：

- 蔬菜
- 水果
- 奶
- 奶酪
- 酸奶
- 全麦面包，饼干，麦片

可供选择的健康零食：



适量水果

寿司



健康的蔬菜卷

坚果



燕麦奶昔碗



自制爆米花：不加盐/黄油

粥



适量切好的蔬菜（圣女果）



酸奶



玉米棒



鹰嘴豆泥和蔬菜条



全麦面包（与涂抹酱



尽量保证每天都有一份蔬菜和水果作为零食

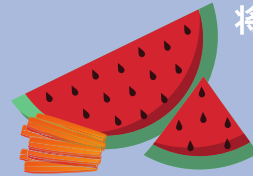



在厨房和冰箱里储存各式各样的健康零食

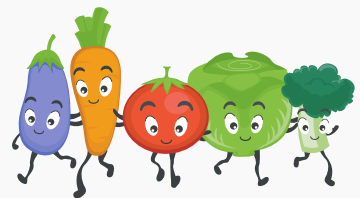
与您的孩子一起准备零食。以身作则，向他们展示您也喜欢这些零食



将蔬菜和水果切成容易食用的小块



 高脂肪/糖/盐的零食：  
一天不超过一小份



# 菜谱：烤马铃薯，红薯 和 三文鱼煎蛋饼

## 原料

- 将一个中等大小的土豆削皮并切块 (1厘米大小)
- 一半中等大小的红薯削皮切块
- 一汤匙橄榄油

## 方法

1. 将烤箱预热至200摄氏度。
2. 将马铃薯和红薯放入烤盘中，加入油并混合均匀。在烤箱中烘烤20-30分钟至熟透变金黄。
3. 预先将烧烤架（或烤箱的烧烤模式）调至高热。
4. 在烧烤架加温的同时将马铃薯放在一个烤盘上并在上面放入菠菜、三文鱼和奶酪碎，调至小火烹饪。
5. 将打好的鸡蛋倒在上面并再烹饪8-10分钟或直到鸡蛋的边缘熟透但中间仍为流动状。
6. 将烤盘放入烤架并再烹饪5分钟或直到鸡蛋完全熟透。煎蛋饼的表面应该是金黄色的。
7. 将煎蛋饼切成小方块，并与蒸过的蔬菜一起食用。

本食谱含有的潜在过敏原：鱼、牛奶（奶酪）和鸡蛋  
如果计划将这道菜给正在过渡到固体食物的婴儿吃，请先咨询儿童营养师，并且确保马铃薯烹饪至熟透，对婴儿来说足够柔软。

份量适用与3位成人与2位儿童，您可以根据您家庭的需要修改这份菜谱。剩余的食物可以在冰箱冷藏柜中存储一到两天或在冷冻层中存储一个月。

- 一杯洗过的小菠菜
- 一罐180克的天然泉水三文鱼，去除鱼刺，沥干
- 半杯奶酪
- 八个鸡蛋，稍微打散



请查看他们的网站以获取其他食谱

食谱来自于 One Handed Cooks:  
<http://onehandedcooks.com.au/recipe/roast-potato-sweet-potato-salmon-frittata/>

# 食谱：香蕉燕麦松饼

## 食材

- 2 个中等大小的熟香蕉
- 1个鸡蛋
- ½ 杯牛奶（或者不加糖的杏仁奶，或者任何你有的奶）
- 1 茶匙香草精
- 1¼ 杯燕麦（可选，非必须）
- ¼ 茶匙肉桂粉
- ¼ 茶匙盐
- 用于烹饪的橄榄

不含麸质，不含奶制品，不加糖的同时又具有令人难以抗拒的美味！

食谱改编自Ambitious Kitchen:

<https://www.ambitiouskitchen.com/banana-oatmeal-pancakes/>

## 方法

1. 将所有食材放在搅拌机中搅拌，直到顺滑。或者，你也可以用叉子把香蕉捣碎，特别是如果你喜欢有口感的松饼的话！燕麦可以用搅拌器搅拌或用食品加工机加工，鸡蛋用叉子搅匀。
2. 将所有食材混合后，在中火上，加热你的锅并加食用油。可选择的食用油包括橄榄油、椰子油、植物油等。（尽量避免使用黄油！）
3. 将面糊倒入锅中，做成所需大小的煎饼。
4. 烹煮至煎饼鼓起，你会看到气泡。
5. 用铲子翻转煎饼，并将另一面煎至所需的金棕色。如果你的煎饼焦得太快，请降低火力。
6. 将煎饼与蓝莓或你选择的水果配料一起食用。

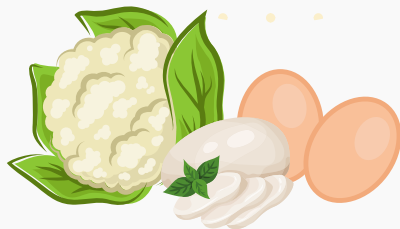
到此为止！请不要加糖或额外的甜味剂。你可能会很想加而被诱惑，但食谱的关键是要使用熟香蕉！如果品尝后觉得淡的话，可以在上面加点水果或一点蜂蜜/枫糖浆。



# 食谱：花椰菜薯饼

## 食材

- 一颗花椰菜
- 1¼ 杯碎马苏里拉芝士（或者任意芝士）
- 2个鸡蛋
- 自选香料（一小撮的盐、胡椒粉、辣椒粉，香草）



## 方法

1. 将烤箱预热至210°C。
2. 准备好花椰菜，洗净并浸泡。在沸水中煮5分钟。沥干水分，放凉。
3. 将花椰菜切成小块，大小类似于薯饼里的土豆。
4. 用纸巾将切好的花椰菜中剩余的水沥干，然后放入一个大碗中。
5. 将奶酪、鸡蛋和香料混合。将所有食材混合在一起。
6. 在松饼烤盘上涂上或喷上橄榄油。将材料加入并压平到烤盘中，约1厘米。如果你没有松饼烤盘，可以在一般烤盘上铺上铝箔或烤盘纸，然后按需塑造薯饼。
7. 在烤箱中烘烤20分钟，或直到烤至金棕色。检查一下它们，看看里面是否已经熟了。如果焦得太快，就把火调小。

薯饼可以和你自制的炸鸡块或蒸蔬菜一起食用。如果没有烤完的话，可以把剩余的混合物冷冻起来。

# 食谱：藜麦、鸡肉和西兰花块

## 食材

- ½ 杯水
- ¼ 杯藜麦（白藜麦，或者用大米代替）
- ¼ 杯熟西兰花
- 500克鸡肉糜或者剁碎的鸡肉块
- ½ 杯面包屑
- 1 茶匙的新鲜欧芹，切成细丝
- ½ 茶匙的新鲜百里香
- ½ 杯细碎的奶酪

## 方法

1. 将烤箱预热至200°C。在烤盘上铺上烘焙纸。
2. 在一个锅中，将水和藜麦煮沸。减至小火，盖上盖子，煮10分钟。从火上移开，放置5-10分钟。拿开盖子，用叉子搅松，放在一边冷却。
3. 将西兰花煮熟并捣碎，或根据你想要的质地切成细末。
4. 冷却后，将鸡肉、藜麦和西兰花混合在一起。在一个单独的碗中，将面包屑、香草和芝士混合。
5. 将鸡肉混合物做成小球，大约有一汤匙勺子大小。在面包屑中滚动，并将它们放在烤盘上。轻轻压平，塑造成一个小块。
6. 烘烤10-15分钟，然后翻转鸡块。再烤10分钟或直到烤熟并呈金黄色。

如果你是一个素食主义者，请查看一下白花菜块食谱：

<http://onehandedcooks.com.au/recipe/cauliflower-nuggets-kids/>

食谱来自于 One Handed Cooks:

<http://onehandedcooks.com.au/recipe/baby-toddler-finger-food-quinoa-chicken-broccoli-nuggets/>

避免油炸! 相信我们，炸的时候味道会消失，取而代之的是油的味道。如果有条件，你也可以使用空气炸锅。如果你必须油炸，可选择菜籽油，它具有高的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸、低饱和脂肪和高烟点。油炸食物最好只是充当偶尔的零嘴!

# 食谱：糙米寿司卷

## 食材

- 一包海苔片
- 1杯糙米
- 1个金枪鱼或三文鱼罐头
- 2-3个鸡蛋，搅拌至顺滑
- 您选择的蔬菜条（例如黄瓜，胡萝卜）和生菜
- 切碎的韭菜（选配）
- 一点米醋



你可以自己制作米醋，把白醋中掺入一点糖就好。注意不要加太多的糖！

## 方法

1. 烹饪糙米。
  - a. 米醋选项：按正常方法煮米。一旦米饭煮熟，加入一瓢米醋，并将混合进米饭中。
  - b. 没有米醋的方法：用比平时多一点的水煮米，这样更容易操作。但注意不要使米饭过于粘稠或像粥。
2. 准备好你选择的金枪鱼或三文鱼。这可以是直接从罐头中取出，或在锅中用热气和橄榄油轻轻地翻炒后再食用。
3. 用中低火，将鸡蛋倒入锅底，如过您想，可以撒上切碎的韭菜。
4. 一旦鸡蛋边缘开始变熟，用铲子/筷子将鸡蛋折叠成蛋卷放在一边，重复做剩下的鸡蛋。
5. 尽情地把材料放在一起吧！将米饭在海苔光滑的一面上排成一半，将米饭摊开并压实。
6. 在米饭上铺上你想要的配料。最后，将寿司卷起来。您可以将米粒添加到寿司的边缘，以帮助保持其形状。
7. 将寿司切成小块来吃！请随意尝试不同的配料。

# 参考文献列表

1. Australian Government Department of Health and Ageing. (2009). Cooking for children. *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood*. Retrieved from [https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/CE19DDBB41BD0C8BACA257BF0001F97DA/\\$File/HEPA%20-%20B5%20Book%20-%20Cooking%20for%20Children%20Book\\_LR.pdf](https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/CE19DDBB41BD0C8BACA257BF0001F97DA/$File/HEPA%20-%20B5%20Book%20-%20Cooking%20for%20Children%20Book_LR.pdf)
2. Australian Government Department of Health and Ageing. (2009). Family book. *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood*. Retrieved from [https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/F5698F4E9CB73B94CA257BF000217BF6/\\$File/HEPA%20-%20B5%20Book%20-%20Family%20Book\\_LR.pdf](https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/F5698F4E9CB73B94CA257BF000217BF6/$File/HEPA%20-%20B5%20Book%20-%20Family%20Book_LR.pdf)
3. BBC Good Food Team. (n.d.). *Cheap cuts: How to get the most from meat* [Blog post]. Retrieved from <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/cheap-cuts-how-get-most-meat>
4. Dietitians Australia. (2017). *Healthy eating on a budget*. Retrieved from <https://dietitiansaustralia.org.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/healthy-eating/healthy-eating-on-a-budget/>
5. Godman, H. (2013, November 6). *Adopt a Mediterranean diet now for better health later* [Blog post]. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/adopt-a-mediterranean-diet-now-for-better-health-later-201311066846>
6. Gunnars, K. (2018). *Mediterranean Diet 101: A Meal Plan and Beginner's Guide*. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan>
7. Heyman, M.B., & Abrams, A. (2017). *Fruit Juice in infants, children, and adolescents: current recommendations*. *Pediatrics*, 139(6), e20170967. doi: 10.1542/peds.2017-0967
8. Kelloggs. (c.2019). *How does the Health Star Rating work?* Retrieved from [https://www.kelloggs.com.au/en\\_AU/health/howhealthstarswork.html](https://www.kelloggs.com.au/en_AU/health/howhealthstarswork.html)
9. Maron, D.F. (2014, June 23). *Fact or Fiction?: Carrots improve your vision* [Blog post]. Retrieved from <https://www.scientificamerican.com/article/fact-or-fiction-carrots-improve-your-vision/>
10. National Health and Medical Research Council. (2013). *Australian Dietary Guidelines*. Retrieved from <https://www.nhmrc.gov.au/guidelines-publications/n55>
11. National Health and Medical Research Council. (2013). *Healthy eating for children poster*. Retrieved from [https://eatforhealth.govcms.gov.au/sites/default/files/content/The%20Guidelines/n55f\\_children\\_brochure.pdf](https://eatforhealth.govcms.gov.au/sites/default/files/content/The%20Guidelines/n55f_children_brochure.pdf)
12. National Health and Medical Research Council. (2019). *Healthy eating on a budget*. Retrieved from <https://www.eatforhealth.gov.au/eating-well/tips-eating-well/healthy-eating-budget>
13. Nutrition Australia. (n.d.). *Eat a rainbow*. Retrieved from <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/eat-a-rainbow/>
14. Queensland Government. (n.d.). *Healthy eating on a budget*. Retrieved from <https://www.healthier.qld.gov.au/guide/healthy-eating-on-a-budget/>
15. Satter, E. (c.2019). *Raise a healthy child who is a joy to feed*. Retrieved from <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>
16. Szalay, J. (2017, June 15). *Broccoli: Health benefits, risks and nutrition facts* [Blog post]. Retrieved from <https://www.livescience.com/45408-broccoli-nutrition.html>
17. TNN. (2020, September 2). *12 health benefits of broccoli* [Blog post]. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/11-health-benefits-of-broccoli/articleshow/30843390.cms>
18. Ware, M. & Hatanaka, M. (2020). *The health benefits of broccoli*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266765.php>

## 未来二维码页面:

如果您想要本指南和故事书的副本，我们提供免费的数字版本！只需扫描下方二维码即可跳转至我们的网站。



或者，请访问我们的网站：<http://strivehealth.org.au/>



本节由墨尔本大学的Strive学生健康计划制作。。它由信息、技巧和窍门组成，以帮助父母了解营养。所有信息都来自可靠的网站；主要是政府资源，以总结和简化现有文件。

来自Strive的消息：我们理解有时喂养孩子是非常困难的，使其难以纳入健康选择。我们希望这本指南能够重新激励父母做出营养调整，并强调这样做的重要性。

