

健康正餐和小食的創意

甚麼是《加拿大膳食指南》？

其中包含可以幫助您計劃營養正餐和小食的資訊。您可以在本書的最後找到隨附的《加拿大膳食指南》。



試試這些

為孩子提供您和家人都喜愛的健康食物。常吃蔬菜、水果、全穀物和蛋白質食物。提供多種不同口味及口感的食物。

- ✓ 烤豆子配全穀物塔可餅
- ✓ 胡蘿蔔或南瓜麵包配奶油乳酪
- ✓ 墨西哥紅湯、印度豆湯或小扁豆湯，配米飯和蔬菜
- ✓ 加入小塊肉的米粥
- ✓ 甜點豆腐配新鮮水果
- ✓ 全麥包或厚餅夾魚肉
- ✓ 去籽去皮的切塊新鮮水果蘸酸奶
- ✓ 磨碎或小塊的奶酪，配全穀物餅乾
- ✓ 奶酪通心粉
- ✓ 肉丸意麵
- ✓ 牛奶或酸奶伴水果
- ✓ 燕麥或小麥糊配牛奶
- ✓ 鬆餅或華夫餅配果醬
- ✓ 米飯或意麵配肉和蔬菜
- ✓ 含奶的米布丁

- ✓ 碎蔬菜炒蛋或煎迷你蛋捲
- ✓ 小瑪芬薄塗一層花生醬或堅果醬
- ✓ 軟玉米餅包豆子或碎肉
- ✓ 夾雞蛋、罐裝金槍魚或鮭魚（三文魚），或易嚼肉類的三角三文治
- ✓ 海鮮雜燴濃湯配麵包棒
- ✓ 番茄醬或肉醬意麵
- ✓ 蔬菜、豌豆湯或豆湯配全麥餅乾、厚餅或烙餅

- ✓ 蔬菜（煮熟並冷卻）蘸酸奶、鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✓ 全穀即食燕麥加牛奶，配切片水果或莓果
- ✓ 全麥餅乾或米糕配奶酪或鱈梨（牛油果）醬
- ✓ 全麥皮塔餅或烙餅配鷹嘴豆泥或印度豆湯
- ✓ 酸奶混合切片水果或果醬
- ✓ 酸奶配餅乾或烙餅

