

午餐大革新（立志）

行動一：智慧之選

在未來一個月，我在點餐時會先動腦筋，運用「餐盒五級豬」制度，從餐單剔除較為「不健康」的款式，便可以從其餘款式選擇我喜歡的餐款。

「餐盒五級豬」規則



1. 選用油炸食物，例如：炸雞、炸豆腐。
2. 選用以傳統添加較多油脂烹煮的醬汁，例如肉醬、白汁、咖喱汁。
3. 缺乏蔬菜。
4. 選用加工肉類，例如午餐肉、漢堡扒、香腸。
5. 選用添加油分的穀物類，例如伊麵、即食麵、河粉。

行動二：平衡妙法

在未來一個月，我在吃完午餐後都會想一想以下問題，思考一下我吃的東西是否健康，如果需要調整，我願意在一天的其餘時間調整一下，補充不足和避免過量。

反思問題	答案
? 1. 午餐所吃的蔬菜足夠嗎？	足夠／不足夠
? 2. 有吃水果嗎？	有／沒有
? 3. 在午餐時吃了適量的穀物類嗎*？	沒有／適量／過量
? 4. 在午餐時吃了適量的肉類和蛋嗎*？	沒有／適量／過量
? 5. 有喝加糖的飲品嗎？	有／沒有

只吃掉一兩條蔬菜並不足夠啊！午膳時最好吃到 $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的瓜菜。

聰明的孩子會在其餘時間補充足夠的水果，目標是全日兩份！

活潑的孩子在午餐需要吃至少1碗飯*，如果吃不夠就需要在其餘時間補充一些健康小食。

健康的孩子會在其餘時間平衡一下，只吃適量的肉類和蛋，也會節制不喝加糖飲品了！

*以每碗300毫升計算，1碗飯或河粉、 $1\frac{1}{4}$ 碗蛋麵、 $1\frac{2}{3}$ 碗意粉或通粉，或 $2\frac{1}{2}$ 片已去皮的方包提供相若分量的碳水化合物，是適用於高小學生的午餐建議分量。此外，每6至10片肉類大約相等於40至75克，就是適用於高小學生的午餐建議分量。 $1\frac{2}{3}$ 至 $2\frac{1}{2}$ 隻大雞蛋可提供相若分量的蛋白質。