

6

在家增加水果蔬菜
摄入量的

诀窍

1 以身作则

让孩子看到您喜欢吃水果、蔬菜和喝水。

2 让孩子们参与

和孩子一起种植、购物、做饭。

3 为吃水果蔬菜提供方便

把水果蔬菜放在容易看到、拿到的地方，比如在柜台上放一个水果碗，在冰箱里放切好的蔬菜条或水果。

4 在家里试试 Crunch&Sip®

在周末或学校放假期间，安排时间把水果或蔬菜作为零食。



5 不断尝试

孩子们可能需要尝试多达十次才愿意吃新的食物，所以要让他们不断尝试。

6 每一餐都吃水果蔬菜

每一餐都要吃蔬菜，例如在肉酱、意大利面酱和汉堡饼中添加胡萝卜和西葫芦等小块蔬菜。

更多资料，请见：<https://www.health.nsw.gov.au/health/primaryschools/Pages/crunch-and-sip.aspx>



Crunch&Sip® (课间饮食)

什么是 Crunch&Sip®?

Crunch&Sip®是孩子们上学期间在教室里吃水果、蔬菜和喝水的时间。

为什么课间饮食很重要?

- Crunch&Sip®鼓励孩子们选择水果和蔬菜作为零食，选择水作为饮品。
- 经常喝水的益处：
 - 有助于孩子集中注意力
 - 防止脱水、头痛
- 水果和蔬菜对健康是必不可少的。Crunch&Sip®的时间对每天维持健康饮食很有益处。

您需要做的事情:

让孩子带着**水瓶**和**一些即食水果或蔬菜**去上学，为Crunch&Sip®做好准备。

本页背面介绍了一些主意。



为 Crunch&Sip® 准备什么

一瓶普通的水

在口渴的时候，首先要选择喝水！

例如：

一整块水果或蔬菜

要选择容易吃的，比如胡萝卜、苹果、柑橘或香蕉。

几个整个的小水果或蔬菜

装有荷兰豆 (snow pea)、玉米、蘑菇、草莓或葡萄的容器或袋子。

切碎的水果或蔬菜

在容器中装上大小适合食用的水果或蔬菜，例如西瓜、芒果、西兰花或花椰菜。如有需要，可放入叉子或勺子。

蔬菜棒

黄瓜、辣椒、芹菜和胡萝卜都是不错的选择。



享用 Crunch&Sip® 的实用诀窍

1 只有水果和蔬菜适合 Crunch&Sip®。下列物品都不适合：果汁；水果卷、果皮或水果条等水果制品；土豆或蔬菜片；橄榄；糖浆水果罐头；爆米花。

2 Crunch&Sip® 是增加摄入的水果和蔬菜种类的好机会。在吃熟悉的水果和蔬菜的同时，也要试试新的水果和蔬菜。

3 把可以立即使用的适当食物包好。在学校没办法切菜或烹调。需要时带上叉子或勺子。

4 提前准备好 Crunch&Sip® 食物。可以一次性把整个星期的 Crunch&Sip® 食物准备好，也可以在前一天做晚饭的时候准备第二天的 Crunch&Sip® 食物。

5 Crunch&Sip® 是鼓励孩子吃蔬菜的好机会。研究表明，大多数孩子需要增加每天的蔬菜摄入量。生的蔬菜是理想的 Crunch&Sip® 食物。如果愿意的话，可以在食用前稍微蒸一下或焯一下。

6 偶尔吃干果。每周最多一次，因为干果会增加蛀牙的风险。

注意：严重的过敏可能会限制孩子的学校允许带的食物。