

C組

C組嬰幼兒進食固體食物後，逐步發展其咀嚼能力，此階段讓他們嘗試多種類型、質感、味道的食物，有助嬰幼兒適應多樣化的食物，早點接觸各種食物，增加對食物的經驗，有助減少偏食的問題。

滋味拍



五感探索食物



各位家長，如對本園服務有任何查詢或建議，歡迎與本園職員聯絡或來函，您的意見有助提升服務質素，令服務達至臻善。多謝支持！

保良局莫慶堯育嬰園

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號工藝院二樓

電話：2277 8199 / 2277 8379

傳真：2577 0819

電郵：plkcreche@poleungkuk.org.hk

保良局幼兒服務

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號

電話：2277 8219

傳真：2504 1996

電郵：ccs@poleungkuk.org.hk

編輯小組：鄭佩兒老師、張莉映老師



保良局
PO LEUNG KUK

莫慶堯育嬰園

嬰幼兒飲食專輯

2023年5月
創刊號



「嬰幼兒飲食專輯」創刊號，面世啦！本專輯將會帶給大家認識嬰幼兒飲食方面的小貼士，提升家長對均衡營養的重視，幫助家長了解並學習如何為嬰幼兒準備營養合適的食物。



嬰幼兒營養飲食知多啲

均衡飲食
好重要！



均衡飲食提供嬰幼兒健康成長所需營養，能改善他們的學習能力和減少患病的機會。均衡飲食對處於成長期的嬰幼兒更為重要，過量進食或攝取過多熱量會導致肥胖，增加日後患上高血壓、糖尿病、心血管病等慢性疾病的風險。相反，營養不足則會妨礙身體健康成長和發展。因此，提供營養均衡及分量適當的午餐，並教導嬰幼兒作健康選擇，對他們養成良好的飲食習慣非常重要。

健康烹調

烹調方法對飯餸中的糖分、鹽分、脂肪及熱量含量等都有直接的影響。健康烹調的秘訣是：多選擇低脂的烹調方法，如蒸、灼、焗或少油快炒等；選擇醬汁/芡汁較少的菜式，否則亦應多選用以新鮮食材製成的芡汁，例如蕃茄汁、南瓜汁等，減少使用現成醬汁。

製作健康飯餐的三部曲

「營」選食物

健康午餐應以「三低一高」為原則，即低油(脂肪)、低鹽(鈉)、低糖和高纖。挑選天然新鮮的食物，同時種類要多樣化。

適當份量

適當的食物份量比例既能提供足夠的營養，又能避免攝取過多的熱量，其原則為：以穀物類為主糧、餸菜多菜少肉。如把一個餐盒的容量平均分為六格，則穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而魚肉蛋類則佔一格。簡單來說，穀物類(例如：飯、麵)、蔬菜類和肉類佔飯盒容量的比例應為「三比二比一」。



各組嬰幼兒的餐膳份量

B組美味時刻



食物的新體驗



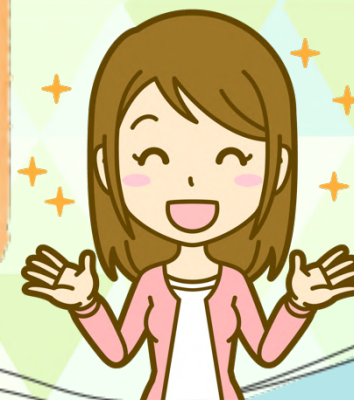
A組享受美食的一刻



食物探索和嚐試



還記得2023年2月11日舉行了
網上家長講座「嬰幼兒飲食齊
起步」的內容嗎？
大家一起來重溫一下培養嬰幼
兒良好飲食習慣的食物多樣性
(Different)！



食物多樣性(Different)

嬰兒期認識和探索世界的重要階段，他們對周遭事物（包括食物）都滿有好奇，所以可利用不同種類、顏色、形狀或質感的食物提升菜式的吸引度，增加嬰幼兒進食的興趣。此外，食材多元化不但有助嬰幼兒吸收更全面的營養，亦能配搭出不同的菜式，令菜式更具吸引力。嬰幼兒可能需要多番嘗試（約10次以上）才接受新食物，別因嬰幼兒拒食而停止供應。



兒童冬季餐單(A)

Kid's Menu

星期	早餐	午餐	湯	茶點	
一	粟米豬肉湯粉	蕃茄紫洋蔥椰菜魚肉粥/ 蕃茄紫洋蔥椰菜魚片飯	雪耳雪梨燉肉湯	牛奶 5 安士	蘋果 日式蒸蛋糕
二	紹菜魚肉湯粉	南瓜燉豬肉粥/飯 配紅椒蛋餅	節瓜豆腐魚尾湯	牛奶 5 安士	火龍果 自家製提子包
三	甘菊雞肉湯粉	西蘭花蘑菇魚肉粥/ 白汁蘑菇西蘭花魚肉燉飯	蕃茄薯仔牛肉湯	牛奶 5 安士	雪梨 粟米肉碎碎薯蓉
四	蕃茄雞絲湯粉	節瓜甘菊魚肉粥/ 節瓜甘菊魚肉飯	菜心魚尾湯	牛奶 5 安士	橙 自家製芝士包
五	雞菜牛肉碎粥	椰菜粟米雞肉粥/ 椰菜粟米雞肉飯	紅蘿蔔燉肉 南北杏蜜果湯	牛奶 5 安士	香蕉 香滑芋寶 (香蕉班戟伴香滑芋)
六	甘菊魚肉湯粉	雞菜魚肉粥/ 雞菜魚肉飯		牛奶 5 安士	



兒童冬季餐單(B)

Kid's Menu

星期	早餐	午餐	湯	茶點	
一	鮮冬菇雞粥	甘菊菜心魚肉粥/ 甘菊魚肉飯 配 灼菜心	西洋菜魚肉 南北杏蜜果湯	牛奶 5 安士	蘋果 奶蛋 奶蛋
二	粟米粒魚肉湯粉	南瓜蕃茄蛋花粥/ 南瓜蕃茄炒蛋飯	菜心魚尾湯	牛奶 5 安士	雪梨 自家製紅薯包
三	黃牙白肉碎湯粉	白汁菜菜甘菊魚肉燉飯	紅蘿蔔牛肉湯	牛奶 5 安士	火龍果 龍子蛋餅 (雞肉、雞蛋)
四	鮮茄牛肉湯粉	西蘭花甘菊魚肉粥/飯 西蘭花甘菊魚肉飯 配 蒸水蛋	粟米豆腐魚尾湯	牛奶 5 安士	橙 自家製牛奶包
五	菠菜魚肉湯粉	粒粒燉飯 (粟米、菜花、雞肉)	蘋果無花果 燉肉湯	牛奶 5 安士	香蕉 蕃茄肉碎碎薯蓉
六	雞菜雞肉湯粉	菜心魚肉粥/ 菜心魚肉飯		牛奶 5 安士	

育嬰園設計的嬰幼兒餐單內，有
多少不同種類的蔬菜？大家一起
來數數吧！（答案在頁底）



兒童冬季餐單(D)

Kid's Menu

星期	早餐	午餐	湯	茶點	
一	蕃茄牛肉湯粉	南瓜魚肉粥/ 南瓜魚肉飯 配 灼娃娃菜	西洋菜魚肉 南北杏蜜果湯	牛奶 5 安士	蘋果 配 水果片
二	西蘭花雞肉湯粉	小白菜甘菊魚肉粥/ 小白菜甘菊魚肉飯	蕃茄薯仔魚尾湯	牛奶 5 安士	橙 自家製紅薯包
三	南瓜魚肉粥	青瓜冬菇雞肉粥/ 青瓜冬菇雞肉飯	菜心牛肉湯	牛奶 5 安士	火龍果 奶蛋 奶蛋
四	甘菊雞絲湯粉	蕃茄粟米魚肉粥/ 蕃茄粟米魚肉飯 配 蒸水蛋	節瓜豆腐魚尾湯	牛奶 5 安士	蘋果 自家製牛奶包
五	菜心魚肉湯粉	甘菊魚肉粥/ 配白汁西蘭花	雪梨燉肉南北杏湯	牛奶 5 安士	香蕉 芝士洋蔥牛肉 燉薯蓉
六	雞菜魚肉湯粉	甘菊魚肉粥/ 甘菊魚肉飯		牛奶 5 安士	



兒童冬季餐單(C)

Kid's Menu

星期	早餐	午餐	湯	茶點	
一	菜心牛肉湯粉	蕃茄炒蛋飯 配青紅椒炒魚片	西洋菜魚尾湯	牛奶 5 安士	蘋果 甘菊粟米煎餅
二	白汁蘑菇雞肉 燉三色螺絲粉	紹菜木耳魚肉粥/ 紹菜木耳炒肉絲飯	蕃茄甘菊椰菜 薯仔牛肉湯	牛奶 5 安士	雪梨 自家製提子包
三	南瓜豬肉湯粉	娃娃菜菜菜魚肉粥/ 粟米雞塊燉飯 配 灼娃娃菜	菜菜魚尾湯	牛奶 5 安士	香蕉 芝士西蘭花 燉薯蓉
四	粟米魚肉粥	甘菊椰菜菜雞肉粥/ 甘菊椰菜菜雞肉飯	木瓜雪梨魚肉湯	牛奶 5 安士	橙 自家製芝士包
五	蕃茄牛肉湯粉	雞絲冬菇雞肉粥/ 配 灼菜心	紅蘿蔔燉肉 南北杏蜜果湯	牛奶 5 安士	木瓜 無添加 蒸蛋糕
六	甘菊雞肉湯粉	菜心魚肉粥/ 菜心魚肉飯		牛奶 5 安士	

合適的餐具

膳食四步曲

本園會因嬰幼兒的需要定期採購合適的餐具和設備，提供適切的餐具讓嬰幼兒愉快進食。



我們A組會選用較深匙面的匙羹，讓我們可以大口進食。





我們C組的餐具會選用軟膠材質，保護我們的牙齒。





我們B組會選用握柄較粗和短的餐具，讓我們學習自行進食。



設備

廚師機



麵包機



破壁機



讓我們向大家介紹園內的設備。



消毒洗碗碟櫃

蒸焗爐



製作

廚師姐姐每天都準備不同的菜式。



試食

副園長及鄭老師每天會為我們試食食物，確保食材的新鮮和質感是否適合我們。



特色餐

本園特設特色茶點，讓育嬰園的嬰幼兒一同感受節日的氣氛。

聖誕節大餐



新年特色茶點



復活節特色茶點



親子營養小煮意 ZOOM

本園還會以 Zoom 形式舉辦親子營養小煮意的親子活動，透過親子烹飪活動，嬰幼兒與家人嘗試一起煮食，讓嬰幼兒樂在其中，感受煮食樂趣，促進親子關係。



生日蛋糕

(自家製原味戚風蛋糕)

本園會進行雙月生日會，我們為嬰幼兒準備生日蛋糕，讓嬰幼兒與友伴一起感受和參與慶祝活動的樂趣。

