

家庭聚餐 改善 兒童健康



家庭聚餐的優點是什麼？

- 有機會食用更多的健康食材 (例如蔬菜和水果) 以及更少的非健康食物 (例如油炸食品和汽水)。
- 兒童的體重更容易保持在健康的範圍之內。
- 每週至少 5 天和家人共餐的兒童更容易遠離香菸、酒精、大麻。
- 兒童的學習成績提高, 和家人更為親近, 溝通也更加順暢。

如何創造家庭聚餐時間？

- **靈活掌握:** 家庭聚餐時間並不僅僅是晚餐！嘗試一起享受早餐或午餐, 如果這樣做更加方便。另外, 家庭聚餐可以在任何地方, 並不僅僅是家裡。
- **制定計劃:** 根據每個人的飲食習慣, 和家人一起製定每週食譜。這會讓食材購買更加簡單。
- **保持簡易:** 一頓享受的家庭聚餐並不一定要十分複雜。一份蔬菜沙拉配上烤雞胸肉同樣美味、健康、易於準備。
- **利用假期:** 主菜可預先烹飪好並加以冷藏 / 冷凍以便日後食用。食用之前只需要重新加熱即可。

省時小貼士

- 使用預洗沙拉和預切蔬菜。
- 使用罐裝或冷凍的蔬菜和水果, 它們保存時間更久 並已經清洗和整理好。確保選擇含鈉量更低的罐頭蔬菜和液體包裝的蔬菜。
- 使用即食糙米或其他可快速烹飪的全穀物, 例如藜麥。
- 通過製作三明治或皮塔餅來享受快速和便攜的一餐。
- 烹飪足夠多以保證可以享受兩餐... 吃一餐並將其他的加以冷藏 / 冷凍。
- 嘗試快速的爐火烹飪食物, 只需一盆炒菜或義大利麵。



簡易夏日家庭聚餐食譜



黑豆奶酪墨西哥餅

配料:

- 6 片 (10 英寸) 全麥玉米餅
- 1.5 杯沙司調味汁, 可使用更多來做裝飾
- 2 杯煮熟的黑豆, 瀝乾
- 2 杯切碎的蒙特利傑克乾酪或切達乾酪
- 不粘鍋的烹飪噴霧劑
- 酸奶油 (可選)
- 鱈梨醬 (可選)

烹飪方法:

在切菜板上放置 3 片全麥玉米餅. 在每個玉米餅上均勻的鋪上 0.5 杯的沙司調味汁. 將黑豆覆蓋在上面並均勻的撒上一層乾酪. 蓋上另外三個玉米餅. 將烤箱預先加熱至 375°F 並在烘培薄片上烘培玉米餅約 15 分鐘, 或直至加熱至淡淡的金黃色. 作為選擇, 可以在大煎鍋上噴塗一層油並使用中火加熱, 翻面並持續烹飪直至乾酪融化, 玉米餅呈現金黃色. 將每個玉米餅切成 6 片楔形, 並依據個人喜好, 配上剩下的沙司調味汁, 酸奶油、鱈梨醬。

Recipe courtesy of Whole Foods Market. Visit wholefoodsmarket.com for more great recipes.

黃瓜西瓜沙拉

配料:

- 2 湯匙的酸橙汁
- 1 湯匙的砂糖
- ¼ 茶匙的鹽
- ¼ 杯 切碎的新鮮西芹
- 2 根中等尺寸的未去皮黃瓜, 洗淨, 尾端去除, 縱向切片, 然後橫向切成半圓片
- 3 杯西瓜, 切成約 1 英寸的方塊 (約 1 磅)



烹飪方法:

將酸橙汁、糖、鹽在大碗中一起攪拌. 加入西芹繼續攪拌. 加入黃瓜, 用小鏟使所有黃瓜被其他配料均勻包裹. 輕輕的拌進西瓜塊, 使西瓜當中的汁與其他汁融合. 輕輕攪拌並在室溫中放置約 1 小時後食用。

Recipe courtesy of Kids Eat Right. Visit eatright.org/kids for more great recipes.



GOD'S LOVE
WE DELIVER®
July 2014

Nutrition Services Department • 630 Flushing Ave • Brooklyn, NY 11206 •
• Phone (212) 294-8103 • nutrition@glwd.org • godslovewedeliver.org •