

# 家長營養指南

您的孩子在托兒中心期間獲得健康且均衡的餐飲和點心。如果您決定將食物或飲料帶到中心內，請務必以健康為首。更多資訊請見下方。

頻率 →	每天	偶爾	從不
飲料	<u>不加糖：</u> 水、低脂 (1%) 或脫脂牛奶，適合 2 歲以上兒童	100% 果汁，一天不超過 4 盎司	含糖飲料及軟性飲料（例如，碳酸汽水、混合型果汁、加糖水果飲料、加糖茶飲）
蔬菜	<u>所有煮熟的蔬菜/生鮮蔬菜：</u> 胡蘿蔔、甜椒、番茄、西蘭花、小黃瓜、沙拉生菜、芹菜、南瓜、甜菜	番茄汁或醬料；100% 蔬菜汁，一天不超過 4 盎司	煎炸蔬菜、淋有沙拉醬料的蔬菜
水果	<u>所有新鮮水果：</u> 蘋果、橘子、梨子、香蕉、木瓜、葡萄柚、奇異果、香瓜、混合水果沙拉	100% 果汁浸泡的罐裝水果、蘋果醬（無糖）、水果乾（無糖）、果泥乾（無糖）	加糖的「水果點心」及「水果捲」、少量或大量糖漿浸泡的罐裝水果、水果糖漿
乳製品	1% 或脫脂/低脂牛奶、低脂乳酪、低脂優格		有糖果餡料的優格
蛋白質	<u>精益蛋白質和瘦肉：</u> 豆類、鮭魚（泡水冷藏）、堅果、種子、堅果和種子油（不加糖或鹽）、豆腐、煮蛋、烤雞和烤火雞		高脂/高鈉加工肉類（義大利臘腸、波隆那臘腸、熱狗）、培根、炸雞/炸魚排
穀類/澱粉	<u>全穀食物：</u> 全麥/全穀麵包、皮塔餅、麵食和餅乾、燕麥粥、糙米、北非小米	精製（白）麵包和穀類、麥粉餅乾、米蛋糕、椒鹽脆餅	曲奇餅、巧克力、穀麥棒、棉花糖、糖果、甜甜圈、燕麥棒、烤酥餅、高糖麥片

如需關於家庭健康生活方式的資訊，請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 並搜尋「school-based nutrition」（學校營養）。

# 如何閱讀營養成分標籤

使用食物產品上的營養成分標籤和成份表，協助您做出更健康的選擇。

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

## 1. 找到食用份量

查看容器中的食用份量和份數。該食物包含兩份（1杯 + 1杯）。

## 2. 檢查卡路里

## 3. 找到每日量值百分比

使用該資訊幫助做出選擇。

5% 或以下為 低。

20% 或以上為 高。

## 4. 以下成分須為「低」：

總脂肪

飽和脂肪

反式脂肪

膽固醇

鈉

## 5. 以下成分須為「高」：

纖維

維他命 A

維他命 C

鈣

鐵

## 成份表：

查看成份表以瞭解食物所含成分的資訊。用於製造食物的成份按最大量到最小量列出。

### 選擇如下食物：

- ✓ 擁有簡短易懂的成份表
- ✓ 包含全穀類。例如：全麥麵粉

### 避免如下食物：

- ✗ 擁有繁複的成份表
- ✗ 包含部分氫化油（反式脂肪）
- ✗ 在前幾個成份中列出糖。添加糖的常用名稱包括糖 (Sugar)、甘蔗糖 (Cane Sugar)、蔗糖 (Sucrose)、葡萄糖 (Glucose)、右旋糖 (Dextrose)、高果糖玉米糖漿 (High Fructose Corn Syrup)、糖蜜 (Molasses) 和轉化糖 (Invert Sugar)。