

健康餐饮供应指南（儿童菜单）

更健康的饮食对顾客来说越来越重要。本指南涵盖多个可做出改变的重要方面，以便为外出就餐的儿童提供更健康的选择。这将有助于儿童学会选择对其有益的食物，同时吃得更健康，从而帮助你的顾客养成更健康的生活方式。

你可能已在践行以下的一些建议，但要准备好更进一步，真正做出改变，帮助你的顾客做出更健康的选择。



水果和蔬菜

水果和蔬菜是很好的维生素、矿物质和纤维来源。为确保儿童天天五蔬果，所有主菜按标准都应含有一份蔬菜和/或水果（至少 40 克）。新鲜、冷冻或罐头均可。

- 尝试用五颜六色的蔬菜营造出不同的摆盘，例如蔬菜棒配三明治或蘸料作为前菜。蔬菜还可添加到意大利面酱等酱汁中，以及作为披萨配料。
- 蔬菜汤（尤其是混合汤）往往很受儿童欢迎，并且可容纳多种多样的蔬菜。
- 提供一份水果，以作为甜点选择。可包括烹制水果（如酥皮水果点心）。
- 与整个水果相比，它们通常在切碎后对儿童更有吸引力。
- 上菜前，不应在蔬菜中加入油脂（如黄油或奶油）、盐或糖。
- 如果供应盒装午餐，务必包含水果和/或蔬菜，以作为选择。



淀粉类食品

淀粉类食品是健康饮食的重要组成部分。它们可以是绝佳的纤维素来源，而且应占到食物摄入量的三分之一左右。

- 在所有餐食中搭配一定量的淀粉类食品（如土豆、面包、米饭或意大利面，最好不添加油脂）。尽量确保菜单做到丰富多样。
- 面包或意大利面提供粗粮/全麦或种类各占一半的选择，以增加纤维素摄入量。

糖

苏格兰的大多数儿童饮食中都含糖过多，这可能导致蛀牙。

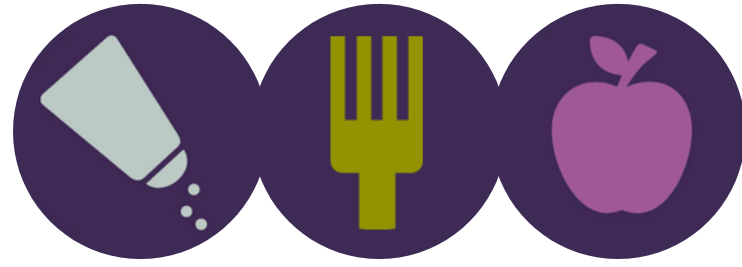
- 布丁和甜点可提供低脂低糖和/或减量的选择，或替换为水果，例如不含糖或糖浆的新鲜水果。
- 尽量提供原味牛奶和水，避免提供含糖饮料。
- 顾客抵达时始终提供饮用水。
- 将含糖饮料替换为水和原味牛奶。如果你想要提供其他选择，可考虑低热量或不加糖的品类。

- 如果仍有含糖量高的饮料在销售，将其从儿童食谱中去除，并且不包含在套餐中。
- 如果提供果汁，尽量按每份 150 毫升供应或尽可能接近此份量，因为果汁含糖量较高。
- 避免给儿童提供含糖饮料无限量续杯。
- 尽量减少为儿童供应的糖果、饼干和蛋糕的量。将其替换为更健康的品类（如一块水果），或减少供应的大小。

油脂和煎炸

饱和脂肪过多会导致无法观察到的体内有害脂肪堆积。在将来可引发严重疾病。

- 尽量减少儿童菜单中煎炸食物的数量。
- 确保始终有无煎炸选择，例如不要每餐都配薯条。
- 煎炸时使用更健康的烹饪油，如葵花油或菜籽油。
- 尽可能用焙烤替代煎炸（如香肠），并考虑将其作为默认选择。



盐

超过一半的儿童每天的盐摄入量超标。

- 避免提供含盐量高的食物，如培根、香肠和薯片。
- 尽量使用替代调味料，如香草和香料，并且避免在烹饪过程中加盐。
- 撤除桌上的盐和其他调味品，仅在顾客有需求时提供。许多商家已经在这样做。
- 尽可能选择低盐产品，例如低盐低糖的番茄酱。

份量大小

儿童常常喜欢成人的餐食选择，但份量却通常不适合他们。

- 在可行的情况下提供适合儿童的份量，或供应较小（或减半）的份量，尤其是热门菜品。成年人可能也会喜欢这种份量。
- 思考一下你目前为儿童提供的菜品份量，尤其是油脂和热量较高的煎炸食品。减少这些经常有剩菜出现的菜品。

推介更健康的选择

确保在任何套餐或促销中包含更健康的选择，并且积极鼓励选择此类菜品。

- 将更健康的菜品列为默认选择，例如香肠搭配土豆泥，而非薯条。
- 如果仅提供套餐，还可考虑仅选择购买主菜，以满足儿童多样化的口味。
- 如果提供两道菜的套餐，考虑供应汤或蘸料蔬菜棒等咸味前菜，以替代甜点。
- 如果食品饮料放在儿童可触及的地方，则将更健康的选择（如水、原味牛奶和水果）放在面前最显眼的位置。
- 如果提供薯片和咸味小吃，则供应不超过 30 克的小份。你还可尝试提供烘焙或膨化食品——此类食品未经煎炸，因此脂肪含量低于普通薯片。



向供应商采购更健康的原料和食品

检查你购入的食品和饮料的营养信息，并选择纤维素含量较高，盐、糖和脂肪含量较低的品类。你的供应商也许能为你提供协助。