

花费少，吃得好

保障全家吃饱又吃好，并不一定需要花费很多钱。只要稍做规划，同时了解一些有助降低成本的诀窍，你照样能做出人人爱吃并且健康的餐食。

先规划，再购物：

- 规划接下来一周每日三餐吃些什么。
- 打开食品储藏柜和冰箱，查看已有哪些食材。
- 货比三家，找到更加优惠的价格。
- 列一份清单，仅购买你需要的东西。

把未吃完的食物冷冻保存，方便再次快速食用：

- 每次都多做一些菜，把没吃完的部分冷冻保存起来，这样可以节省时间和成本。
- 适合冷冻保存的食物：
 - 汤。
 - 意式千层面。
 - 意粉酱料。
 - 咖喱菜肴。

肉类价格可能较贵，不妨尝试以下多样化的混合烹饪方法：

- 加入扁豆等豆类一起烹饪，不仅能增加食物量和营养，而且依然美味可口。
- 尝试每星期规划数次素食晚餐，仅吃沙拉汉堡包或蔬菜意粉等。
- 选择鸡蛋、罐装鱼或鸡肉等蛋白质食品，有助减少开支。

家庭餐简单就是最好：

- “假装外卖”晚餐。在家里做一顿大家都喜欢的墨西哥卷饼或汉堡包等食物。
- 为剩菜“改头换面”。前一晚剩下的肉末可以用来做牧羊人馅饼，或是配烤土豆。
- 一次多买一些食材，把一部分冷冻保存，确保总能有备无患。

购物省钱提示：

- 选购商家的自有品牌，质量好而且价格低。
- 不要饥肠辘辘时去购物，避免冲动购买。
- 购物时多看看货架上下层，可能找到便宜的食品。
- 避免购买预先切分好的水果和蔬菜。
- 冷冻和罐装的水果以及蔬菜价格较低，保存时间更长，也同样健康。
- 购买当季的水果和蔬菜，不仅价格便宜，而且新鲜。

低价和免费食物搜寻指南

健康促进服务（Health Promotion）提供免费工具，帮助你在悉尼西南地区找到各种支持。扫描二维码，获得免费餐券、食物券和经济援助等多项支持服务。





全家吃饱吃好又省时



简单餐食没问题

列一份适合家人的简餐菜肴清单，例如：

- 蔬菜炒鸡蛋。
- 冷冻意饺配酱汁。
- 做一个有几种剩菜的“自选拼盘”，让孩子自行挑选。
- 烤三明治配蔬菜条。

并非每餐都需要完美无缺，有时候简单就是好。



常备一些零食：

- 切好足够一周食用的水果，分装容器后放入冰箱保存。
- 将蔬菜切成条状，浸泡在水中，可以保鲜保存2-3天。
- 烘烤一些松饼或饼干，作为一周的零食。
- 冷冻或罐装水果都是很好的选择。
- 爆米花或酸奶等包装食品，是你忙碌时拿取食用的好选择。

轻松快速备妥午餐：

- 前一天晚上就备妥第二天的午餐，从而省时又省力。
- 切好的水果和蔬菜放在冰箱内保存。胡萝卜、西瓜、芹菜、菠萝和橙子可以保鲜数日。
- 多做一些三明治，冷冻起来，以备忙碌的早晨方便食用。
- 在食品橱柜或冰箱内放一个“随意盒”，装上一些可方便拿取的零食。



全家吃饱吃好又省时



即使生活忙碌，确保家人吃饱又吃好也能做到，而且并不困难。
以下这些技巧或许能够帮助你节省时间

提前规划：

- 列出家人最喜欢的菜肴，这样更容易决定做些什么菜。
- 选择食材不多、做法简单的菜式。
- 每周购物一次。购物时带上清单，以免漏买东西而不得不折返。



烹饪妙招：

- 晚餐多吃一些，剩余的饭菜可以留作第二天的午餐或晚餐。
- 把食谱的分量加倍，多吃一些饭菜冷冻保存，方便忙碌时食用。
- 在一周的头几天先备妥一部分饭菜，从而节省时间并减少压力。
- 肉末等食物可以多烧一些备用，然后混合在肉酱意粉或是牧羊人馅饼等菜肴中。
- 使用慢炖锅或选择一锅煮菜肴，让烹饪更轻松。

烹饪快捷方法：

- 选用冷冻和罐装蔬菜。
- 常备一些干意粉等主食，方便快速准备餐食。
- 购买微波炉即食米饭等方便食品，虽然价格可能较贵，但有助节省时间。
- 多准备一些奶酪片或奶酪碎，方便随时取用。

营造愉快的用餐氛围

愉快的家庭用餐氛围是培养良好饮食习惯的基础。家庭用餐时间是为一家人带来欢乐、忘记烦恼和彼此亲近的好机会。

家庭用餐时间：

- 尽可能全家人一起围桌而坐吃晚饭。
- 把手机等电子产品收起来，大家一起聊天。
- 利用进餐时间交谈，分享各自“一天中最开心的事情”。
- 让孩子帮忙摆放餐具以及餐后收拾清洁。

居家环境：

- 在桌上放一盆水果，让大家一眼就能看到。
- 把健康食品放在容易拿取的地方。
- 确保冰箱内总是有清凉的饮用水。
- 使用透明容器存放切分好的蔬菜，并放在孩子能看见的位置。

让孩子自己动手：

让孩子参与煮饭烧菜，有助鼓励他们吃得更多和尝试更多新食物。

- 让他们帮助决定晚餐吃什么、清洗蔬菜和烹饪。
- 让孩子帮忙端菜上桌。他们可以自己决定想吃多少。

儿童会模仿他们看到的行为，所以记得做个好榜样：

- 以鼓励和积极的方式与孩子谈论食物。
- 避免谈论体重、节食或称食物为“不好的东西”。
- 多吃蔬菜和健康食物，让孩子看到你喜欢这些食物。
- 选择喝水，不要喝饮料。

营造愉快的用餐氛围

帮助挑食的孩子：

孩子成长过程中，挑食很正常。只要多一点耐心和创造力，餐桌可以成为孩子慢慢认识新食物的场所。

- 尝试将新食物与他们熟悉的食物搭配。
- 不要对他们施加压力，让孩子自然而然地接受新食物。
- 经常变换花样，让每天晚上的餐食都有新鲜感。
- 如果孩子不吃某些食物，不要生气，这是正常现象。
- 鼓励孩子尝试新食物，但不要用食物作为奖励。
- 即使多次拒绝，也要继续给他们新食物尝试。
- 想办法让用餐变得有趣。尝试用蔬菜拼一个人脸。
- 在主食中额外添加蔬菜，例如在肉酱意粉或其他菜肴中加入胡萝卜碎或西葫芦碎。

良好的用餐氛围：

- 孩子尝试新食物时，记得表扬他们。
- 给孩子水果、蔬菜和新食物。
- 多关注沟通交流和与家人分享共处时光。
- 让孩子帮忙在厨房做饭和摆放餐具。

挑食是儿童的正常表现。如果你希望了解更多如何帮助挑食宝宝的信息，这里有一些参考资源：

