

# 膳食计划指南

## 节省金钱, 节省时间, 保持健康

用购物清单计划您的膳食安排, 节省金钱和时间, 并避免购买您其实并不须要的东西 (加工食品)! 这也是让您的孩子参与一起准备食物的好方法。

食品杂货店会让人目不暇接充满诱惑, 因为商家希望您分心购买的通常并不具有优质营养。想一下: 水果和蔬菜没有额外包装, 除非必须放在沙拉盒中, 但是零食和甜点几乎总是包装在彩色盒袋中, 以吸引您的注意。

### 5个省钱的关键诀窍, 获得最佳营养

1. 根据您的厨房和冰箱中已有的食物来计划膳食
2. 准备购物清单并依照购买
3. 选择时令水果和蔬菜
4. 批量购买某些食物 (豆类, 坚果, 种子类, 肉类)
5. 冷冻某些食物以延长保质期并获得最佳营养

### 8个关键问题, 在列购物清单时要提出

如果您不习惯使用购物清单, 刚开始可能需要花超过 1 个小时的时间。随着您逐渐熟悉这个习惯, 则可能只需 10 分钟即可完成您的购物清单!

1. 饮食限制?
  - a. 是否有家庭成员患有需要饮食限制的疾病/病症?
  - b. 是否有任何家庭成员有咀嚼的麻烦, 需要改变食物质地?
  - c. 有家庭成员对某些食物过敏或不适吗?
  - d. 营养学家/医生建议吃或不吃什么?
2. 我的冰箱和厨房有什么?
  - a. 剩余食物是否已超过 3 天? 把它们丢掉。
  - b. 快要到期了吗? 下周之内你能用它们做点什么吃的?
  - c. 对您的食品储藏室, 冰箱和冷冻室中所保存的食物采取流动清单管理。这样能帮助跟踪当前库存的食材, 避免浪费食物 (和金钱!)
3. 我这周的预算是多少?

a. 如果预算较低，请寻找冷冻的水果和蔬菜或大豆类食品。它们不仅比新鲜的便宜，而且比一直放在货架上很久的产品营养更丰富。

#### 4. 本季有哪些水果和蔬菜当令？

a. 使用“什么正当时令？”的讲义，选择本周的至少 3 种水果和 3 种蔬菜

b. 时令农产品往往更便宜，更美味。如果你有足够的预算，批量购买一些当季产品并将其冷冻以备下几个月使用。从长远来看这样能节省金钱和时间！查阅资料“冷冻水果和蔬菜可以节省金钱和时间”，以了解更多信息。

c. 蔬菜：选择至少 1 种深绿色蔬菜，1 种红色或橙色蔬菜，以及 1 种淀粉类蔬菜。其他选择包括豆类和青豆以及蘑菇。

d. 水果：选择不同颜色的水果

e. 甜点用水果：甜蜜的留待特殊待遇（更多信息请参见“低盐指南”）

#### 5. 我最喜欢的水果和蔬菜是否正处于旺季？

a. 我的冰柜是否有空间存储一些冷冻食品和饮料？

b. 我这周有时间做食物的冷冻准备吗？

#### 6. 整周考虑摄取多种蛋白质

a. 非肉类选择：如果您不吃肉或想少吃肉，请考虑鸡蛋，以及包括豆腐在内的不同类型的最低加工大豆类产品

b. 鱼：一周中至少吃两顿鱼

c. 肉和家禽：在肥瘦肉之间找到平衡。

i. 用 2/3 的瘦肉和 1/3 的非瘦肉计划午餐和晚餐。鲑鱼等肥肉鱼归类为非瘦肉

d. 根据一天中的时间，您可能有很多或挺少的肉类从中选择。要灵活一些，选择看起来最新鲜的肉块

e. 估计要购买多少肉：一巴掌大小就是一顿的吃肉分量

#### 7. 米饭：我可以购买一些根茎菜类和其他谷物与米饭一起煮吗？

a. 请参阅资料以获取建议 - 健康替换：米饭套餐

#### 8. 我怎么知道我买够量了？

a. 使用“手估份量”指南在食品杂货店进行估计！

b. 平均每个人每天应该吃 2 块水果，加 3 杯蔬菜，6 盎司肉，和 1/3 杯谷物/大米

日常需求：

- 水果：2 个完整水果，2 杯切小的水果/小水果
- 蔬菜：2½杯根茎或煮熟的蔬菜，5 杯带叶蔬菜
- 谷物：3 杯米饭/稀饭/混合谷物，3 杯米线，3 片面包
- 蛋白质：6 个鸡蛋，3 杯豆腐，6 盎司肉，6 汤匙（汤匙）花生酱，6 杯豆浆，18 个饺子

\* 1 杯是多少？1 盎司是多少？查看分发手册中的份量指南

一人量用餐计划参考：

食物类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
水果	1个苹果 1杯葡萄	1杯西瓜 1个橘子	1个苹果 1杯菠萝	1杯西瓜 1个橘子	1个苹果 1杯葡萄	1杯西瓜 1杯菠萝	1个苹果 1杯樱桃
蔬菜	1杯切块南瓜 1杯切块西兰花 ½杯切块洋葱	2杯生菠菜 1杯大番茄 0.5杯生蘑菇	2杯生Tatsoi 1杯苦瓜 0.5杯木耳	1杯切块南瓜 1杯切块西兰花 ½杯切块洋葱	2杯生菠菜 1杯大番茄 0.5杯生蘑菇	2杯生Tatsoi 1杯苦瓜 0.5杯木耳	1杯切块南瓜 1杯切块西兰花 ½杯切块洋葱
穀物	2片全麦面包 2杯大米	1/4杯大麦 1杯大米 1杯面条	1个肉包子 1杯大米 1杯面条	2片全麦面包 1杯大米	1个肉包子 1杯大米	1/4杯大麦 1杯大米 1杯面条	1杯大米 1杯稀饭
蛋白質	2个鸡蛋 1杯豆浆 1/2杯豆腐 2盎司猪肉末	1个鸡蛋 1杯豆浆 1汤匙花生酱 2个鸡腿 ¼杯绿豆	1杯豆浆 2盎司猪肉末 2盎司罗非鱼	1杯豆浆 1汤匙花生酱 1杯豆腐 2个鸡腿 3个饺子	1个鸡蛋 1杯豆浆 12个饺子	1个鸡蛋 1杯豆浆 ¼杯绿豆 3盎司三文鱼	1个鸡蛋 1杯豆浆 1汤匙花生酱 3盎司猪肉末