

## 我在我的食谱中可以改变什么？

用以下的表格来思考如何改善你的膳食，变得更健康！

这可以是一项家庭活动，让孩子们一起参与来想一想如何准备家里的菜肴。

### 步骤：

1. 和家人一起挑一道家里最喜欢的菜，简单描述一下烹调方法。
2. **左栏：**在每个格子里写下菜所需食材与配料（如果您的菜不包括其中一个食物组，请留空）。**请留意一下每个食材及配料是否是在家里烹饪还是在餐厅或杂货店购买。**
3. **右栏：**利用你在课程和其他地方学到的知识，思考如何让菜的每一部分变得更健康但同时不失美味！
4. 想好新的食材配料后，想想你是否可以改变烹饪方法。
5. 对其他菜重复这些步骤，并尝试至少 4 周！

\*将此表格与以下指南一起使用：

- 课程
- 膳食计划指南
- 给家长的减盐指南
- 冷冻水果和蔬菜指南

菜名：\_\_\_\_\_

知道菜是如何准备的？（提示：在家里烹饪还是在餐厅或杂货店购买？油炸？烤？烧？蒸？炒？）\_\_\_\_\_

食品组	原食材与配料	食材与配料代替
蛋白质（豆腐、鸡肉、猪肉、牛肉、鸭肉等）	提示：在家里烹饪还是在餐厅或杂货店购买？	提示：你可以在家里烹饪吗？
谷物（米饭、大麦、面条等）		提示：将米饭与其他谷物或根茎类蔬菜混合一起？
蔬菜和水果		提示：时令蔬菜？
油	提示：什么种？多少？	提示：橄榄油、菜籽油
盐	提示：多少？	提示：把盐减半？不用盐？用其他香料代替？
糖	提示：多少？	提示：把糖减半？不用糖？用其他香料代替？
酱汁和酱料	提示：多少？料酒、米醋、老干妈等	提示：减半？不用了？用其他香料代替？
香料		
其他	提示：木薯粉、玉米淀粉	

有一套新的食材与配料后，你将如何改变烹饪方法？（例如用蒸来代替油炸）

---

---