

# 回到学校的快乐来自于 纯正加州乳品



回到学校通常意味着要在书本上寻找创意，创造出健康的午餐盒以及孩子们喜欢的课后美食。加州乳品协会的美食乐趣专家们开发了一系列简单而又有创意的点子，让你一年四季的餐盒都能跳出传统框架。

**喝牛奶:** 别忘了预留费用给牛奶。研究表明，超过半数的2至8岁儿童和四分之三的9至19岁儿童的牛奶和其他乳制品的摄入没有达到营养学家建议的每日必须的量。用低脂或脱脂牛奶代替苏打水和果汁是一种易操作的方法，可以消除空热量，提高儿童饮食的营养价值。

**全球美食:** 鼓励你的孩子去体验世界上的各类食物。生菜卷是一个很好的开始。用卷心生菜叶包裹烤鸡条、奶酪碎和酸奶香料调味料（孜然、薄荷和莳萝都很适合）。对于年幼的孩子，送上自制蘸有加州酪乳、酸奶或酸奶油的蔬菜棒。



**为食物增添乐趣:** 午餐时间是一天学习中的休息时间——为什么不让它变得更有趣呢？尝试将奶酪切成立方体或其他形状代替传统的奶酪片。饼干切割器对切割奶酪有奇效，创造出各种充满想象力的形状。

当孩子们在家吃饭的时候，可以尝试一些有趣的传统饮食新花样：

- 孩子们喜欢午餐或晚餐吃与早餐类似的食物。不妨尝试用一勺茅屋奶酪（或冷冻酸奶）搭配放一片黄桃或者杏子，让食物看起来像一个煎蛋，也可以配上用水果做的“培根”和磅蛋糕模拟的“吐司”。这也是一款很棒的课后小食。
- 或者，将心爱的烤奶酪三明治切成条状，放在纸盒或纸袋中，边上搭配番茄酱或油炸酱，让三明治变成看起来如同薯条一般，激起孩子的食欲。

**享用甜点:** 并不是所有甜点都是不健康的。为什么不让你的孩子沉迷于茅屋奶酪“圣代”，使用健康低脂的茅屋奶酪作为基底，上面撒上草莓蜜饯、巧克力片、烤椰干或格兰诺拉麦片。水果片蘸上酸奶，再裹上格兰诺拉麦片，也可以成为美味健康的午餐或课后小食。



**Look For The Seal**

California Milk Advisory Board

[RealCaliforniaMilk.com](http://RealCaliforniaMilk.com)

