

给家长的减盐指南

给父母的提示：在家，杂货店购物，外出就餐，与孩子互动

盐, 钠的来源, 经常在中餐烹饪的过程中加入。我们已经习惯于高钠食品, 因为从小我们的各种中国菜都加入钠含量高的调味料。众所周知, 我们知道高钠饮食与多种疾病相关包括高血压, 心血管疾病, 肾脏疾病, 事实上中餐, 以及一般的食物, 在少盐或不加盐的情况下仍然可以很美味! 这需要时间让我们的味觉习惯食物本身的自然风味。坚持减盐计划至少4周后, 您将对高钠食物非常敏感, 并开始欣赏在营养丰富的食物中品尝其天然风味!

在家减少吃盐

- 有两种减盐的方法
 - 逐渐减少: 每周一碟, 减少至平常用量的50%或用香草和香料代替盐
 - 完全减少: 在所有的食物中淘汰盐或者用香草和香料代替
- 将部分/全部盐以醋, 葱, 姜, 大蒜, 胡椒, 芝麻和其他香草和香料代替 (小册子: 我可以在食谱中进行哪些更改?)
- 用水果篮代替零食, 以减少额外的盐分摄入
- 冷冻食物以获得最佳风味 (小册子: 冷藏水果&蔬菜)

在购买食物过程中减盐

- 购买钠含量较低的食物 (小册子: 如何阅读营养成分标签?)
- 购买时令水果和蔬菜, 更好的价格购买最佳的风味! (小册子: 什么食物正当时令?)
- 跳过通常含盐量较高的现成食品, 以延长保质期:
 - 鹹菜醬菜類 (雪裡紅, 芥菜類, 醬蘿蔔, 榨菜)
 - 熟食肉禽類 (香腸, 火腿, 醃肉, 扒雞, 燒鴨, 叉燒肉, 牛肉乾等)
 - 速食麵類 (方便麵)
 - 醬和調味料類 (豆瓣醬, 黃醬, 甜麵醬, 豆腐乳)
 - 豆製品 (臭豆腐, 五香豆, 豆腐乾, 素火腿)
 - 小吃 (薯片, 薯條, 膨化食品)
 - 鹹魚蝦類 (鹹魚, 蝦米, 蝦皮, 魚片)
 - 鹹花生和堅果
 - 鹹蛋
- 您可以在家煮类似的菜肴 (减少至无盐) 并探索替代方法

外出就餐时减盐

- 要求减少/无盐或减少调味料或自己放调味料
- 跳过配菜; 配菜经常含高盐和糖

让儿童参与减盐的过程

建立终身健康的饮食习惯始于年轻，这可能直接影响他们的身体，心理和智力健康到成年。让孩子跟食物建立健康的关系食物是家庭教育的重要组成部分。让您的孩子参与跟您一起计划膳食，购物和准备食物！

膳食计划：

- 问您的孩子他们喜欢/不喜欢上周吃过的东西以及为什么
- 记录他们的喜好。如果他们喜欢的东西大多经过加工并且是不健康的食物， 那就不把它们加入这个星期的餐食，并提议尝试一些新的食物
- 与孩子一起修改食谱；询问他们的意见（小册子：我该如何改变我的食谱？）

购买食物：

- 让您的孩子和您一起去杂货店购物，并请他们帮您挑水果和蔬菜
- 新鲜和营养：购物期间，帮助他们理解新鲜食品与非新鲜食品的分别，以及为什么选择 这个水果而不是那个水果。
- 自主权和颜色多样性：让您的孩子帮您挑选不同颜色的水果和蔬菜（“组成水果蔬菜彩虹！”）
- 零食/甜点：如果食物被视为一种选择，请选择更健康的替代品
 - 选择一些较甜或较贵的水果作为非常特殊的优待。这样，它们就变成了孩子们渴望的健康食品！
 - 蘸酱的水果：苹果或香蕉加花生酱
 - 甜水果：冷冻葡萄，龙眼，荔枝

准备食材：

- 要求儿童帮忙从冰箱或茶水间拿东西
- 要求儿童参与一些您认为是安全的步骤（拌，混合，试味）