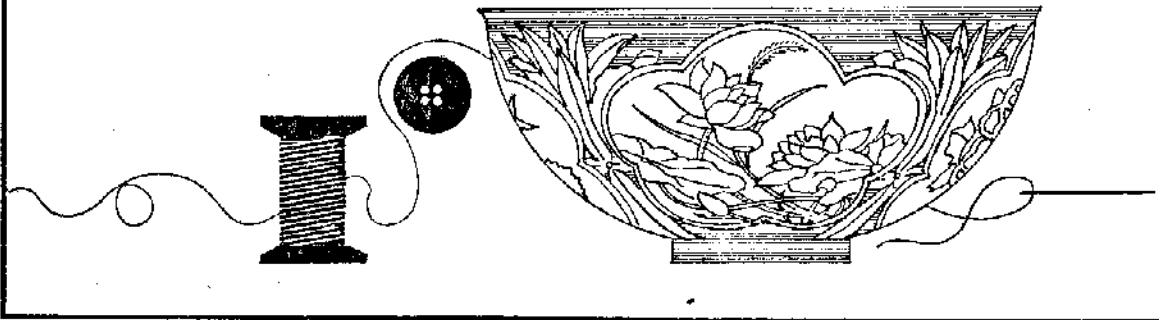


農 村 家 庭



幼兒三餐要正常

兩餐之間加點心

幼兒的飲食常因父母的無知或放縱，造成只吃偏食不覺正餐的情形，這對幼兒的發育有很大的影響，幼兒的三餐以吃些什麼比較合理呢？

幼兒的早餐以牛奶、雞蛋、麵包、谷類、水果或果汁為主。

午餐可吃些魚、肉、雞、鴨、綠色及黃色蔬菜、洋芋、布丁、牛奶等。

晚餐吃麵包、三明治、飯、洋芋、餅乾、雞蛋、通心粉、布丁、牛奶、蔬菜或水果。

此外，每日應在正餐之間供給容易消化的點心，這是發育期間所必須的。供給點心必須注意的是，如果給他吃的時間和方式都很合適，就不會影響正餐，否則害處不小。

兩餐間要吃的東西，最合適的是果汁或水果、淡的薄餅乾或麵包，這些東西比較容易消化。含脂肪較多的食物，如巧克力、油膩的蛋糕、小甜餅、牛奶等，停留在胃裡的時間比較長，因此容易減低下一餐的胃口。

某些兒童正餐的時候吃不多，可是一直等到下一餐，又餓得過度了。若是在兩餐之間

喝點牛奶、果汁，對他正好合適，也不影響他下一餐的胃口。

如果孩子正餐時，能夠吃下一些食物，雖然數目未達標準，他的胃容易恢復正常。對付孩子正餐不肯吃的法子，不是不許他在兩餐之間吃東西，而是讓他吃飯時非常愉快，非常愛吃，能做到正餐時一看見食物就垂涎欲滴，那是最成功的了。

若是孩子覺得吃飯不如吃點心來得有味，那一定是正餐食物有問題，或是什麼地方有了毛病，有心的父母不難觀察出來，到底毛病出在那裡？針對這種問題去解決，很容易就能改善孩子的不吃飯。

對大多數的幼兒，點心最好在兩餐中間吃，並且要避開在進餐前的一點半鐘內給他吃；有些孩子却例外，他們在上午十時左右已經吃過水果了，但是在午飯之前還是餓得煩躁，到午飯時反而又不想吃了。這類型的孩童，若他在飯前吵鬧，給他一杯番茄汁，就能叫他高興起

來，而且不會影響他吃飯時的胃口。

從這些情形看來，在兩餐之間應該吃些什麼？什麼時候吃？幾乎每個孩子不同，必須由母親們仔細觀察。可不是嗎？有些孩子在兩餐之間向來不吃點心零食，也長得很好。

有些做母親的，可能囑咐孩子為什麼正餐不好好吃，兩餐之間又常常討東西吃，這個問題不會因母親很痛快地在兩餐之間給予零食而發生。我看這種情形往往因為母親勸誘或強迫孩童好好吃飯，而不肯在非進餐的時間內給予食物，由於母親的極力勸誘，使孩童吃飯時倒盡胃口，在這種精神壓迫下過了幾個月，只要一看見飯碗，他就倒胃口。

李春柳

