



# 農村家庭

## 讓幼兒自己餵食

### 要有耐心

黃博靖

兒童時期所養成的飲食習慣和態度，影響一個人的一生。簡單良好的飲食習慣，包含着選擇供給日常營養需要的食物，父母可以做很多事情，來幫助自己的子女建立這一類良好的習慣。



首先父母必須知道兒童基本的營養需要，和各種食物的營養。但是沒有一種食物可以供給一個人一切必須的營養。如果每天所吃的食物有變化，例如包括牛奶產品、肉類和肉類代用品、穀物、水果和蔬菜，兒童的飲食平衡，即能得到各種平衡的營養。

父母應幫助兒童發展早年的吃飯技術，嬰兒一顯示他需要自己吃飯時，就要供給他用手工吃的食物，並幫助他使用食具如調羹、筷子之類，如果他嚐試不成功，不要催促他，也不要責備他，只要鼓勵他。

據專家們說，父母應該了解，當他們的子女自己開始吃飯時，他們可能發現這是傷腦筋的事，孩子可能把食物弄得一團糟，並且比人餵他吃時要花費更多的時間。

如果可能，讓孩子和別人家小



朋友一同吃飯，孩子將能看見其他的人如何吃飯和使用吃飯的用具。對於兒童所吃的那種食物，家裏的人不應該作不好的批評。

新的食物，應該一次以一種的小部份，介紹給兒童，他需要時間來觀看和檢查食物。如果他不吃，你不要愁，過了幾天再拿給他吃，或者用一種不同的方式準備。有時候，一個兒童繼續抗拒一種特殊的食物，只因為他不喜歡它，通常有其他的食物可以代替。

比如，牛奶是一種必要的食物，但是一個兒童如果不願意喝它，可以用湯或用蛋黃和牛乳加糖製成的冷凍東西來代替，同樣能獲得牛乳的營養分，大多數的食物都是可以互相代替的。

據食物營養專家說：通常沒有什麼食物，是一個兒童必須吃的，

所以沒有理由來爭論一個兒童拒絕吃一種特殊的食物的害處。

一個兒童拒絕吃東西，你爭論得越多，飲食問題就會變得越壞。

通常兒童吃得以滿足他們的需要為原則。兒童知道他們要吃東西，是因為他們覺得肚子餓了，於是要吃。”

教導兒童建立良好的飲食習慣，必須建立一種有規則的吃飯時間，這包括早餐在內。一般家庭的早餐通常是貧乏的，要儘可能定一個早餐時間，吃較豐富的食物。

很多兒童，尤其是幼兒，在兩餐之間，需要吃點心，因為兒童往往不能一次吃很多食物，因此每天要他吃一兩次點心，通常是上午一次，下午一次。

一個兒童吃的點心，應該以營養為限，這些食物，包括牛奶、水果、三文治、糕餅、鮮果、蔬菜、糖果和甜飲料，應在吃了正餐之後才供應。

有些兒童並不是不吃，而是傾

向於吃得太多。他們可能是因情緒的原因而多吃，或者由於他所吃食物的數量和種類而變得過重，或者由於心理的原因，而有這種結果。

強調問題和壓迫兒童，可能使情況更壞，比如不要告訴孩子，他吃某種食物會變得更胖，你應該用脂肪較少的食物來代替，不必說明什麼。

因此父母在設計三餐時，心中要記着一個兒童的好惡，例如，在一餐飯裏，不要有兩種他並不特別喜歡吃的菜餚。

通常，兒童喜歡那些明顯的菜餚，因此在選擇蔬菜時，要注意它的顏色，顏色鮮明的，兒童可能特別愛吃。

有時候兒童可能經歷一些不願改變食物的時期，他們可能每天都想吃一種東西，而不希望有什麼變動，這時做父母的也應該要注意到才是。



家事改進班員製做燈帶花

邱月正

## 山藥 好吃·營養

山藥塊根肥大，富含澱粉質及特殊的水溶性黏質物，除含有豐富的澱粉質外，還有約為甘藷二倍的粗蛋白質、維生素K，聽說有藥效功能，因此很多中醫藥配方有山藥。選購以選鬚少，表皮繃紋少光滑者為多。

### 山藥鮮湯 (12人份)

材料：山藥1 1/2斤，排骨1/2斤，薑6片，水10杯，塩2茶匙，胡椒粉1/4茶匙。

做法：(1)排骨用滾水去血水。

(2)山藥去皮切滾刀塊入鍋中加水、排骨、薑片，以大火煮滾三分鐘後改小火煮，直至熟爛即可。

### 素炸蝦 (12人份)

材料：山藥1斤，洋蔥5兩，蛋2個，太白粉1 1/2杯，塩1/2杯，塩1/2湯匙，胡椒粉1/2茶匙，番茄醬1小碟炸油半鍋。

做法：(1)洋蔥山藥去皮切絲。

(2)蛋打散調入塩、胡椒粉、太白粉、洋蔥、山藥拌勻。

(3)油滾以筷子每次撥入大約二個指頭寬的(2)的材料入油中炸，炸至金黃色即可，吃時沾番茄醬非常可口。

### 小油條 (12人份)

材料：山藥1 1/2斤，太白粉1杯，糖1 1/2杯，塩1/2茶匙。

做法：(1)山藥去皮切大片蒸爛搗成泥，加太白粉、糖、塩、(2)揉勻成糰。

(2)將山藥糰分搓成兩頭尖，中段直徑1.5公分，長10公分的條狀入滾油中炸至金黃色。

(林妙娟)