

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。

• • •
• • •



家事改進班員製做酸帶花

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，表皮細紋少光滑者為多。

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，洋葱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)洋葱山藥去皮切絲。

(2)蛋打散調入塩、胡椒粉、太白粉、洋葱、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)