

媽媽的愛心＝孩子的健康

從小讓孩子養成“淡食”的習慣，儘量給孩子多吃自然食物，少用調味料，並提供多樣性的食譜，採用盤餐方式（中菜西食），讓孩子廣泛而平衡地吸收各種營養。

各國菜餚 口味不同

同時母親嘗試着做不同口味如日本菜、西餐、南洋菜等各種不同的食物，可以幫助孩子嘗試新的勇氣，也可培養隨和的性格。

成長中的孩子必須平衡攝取牛奶製品、蛋類、魚、肉類、豆類、海苔類及蔬果。米飯以糙米加白米，少吃精緻白米。多攝取高纖維的根類植物如馬鈴薯、番薯、芋頭與麵食交換着當主食。

儘量少吃甜食，如巧克力、冰淇淋等。少吃速食製品和各種人工化學飲料。夏日由母親泡冰麥茶或果汁機打新鮮果汁等，既經濟又實惠且衛生營養。

西式快餐 調理方便

一天的營養中，早餐最為重要，稀飯與醬菜熱量不夠，且準備與吃食費時，不妨採用麵包及熱狗、火腿、煎里肌肉片及牛奶等西式早餐。

平時買一大包熱狗及歐式硬麵包放入冷凍庫，食用時，放入小烤箱烤3～5分鐘，配上水果即是一餐豐盛的早餐。

臨時孩子帶着同學回家吃午餐時，也可以如法泡製。不妨再配一盤胡瓜、胡蘿蔔、生菜作成的沙拉，或燙煮高麗菜，或以冷凍玉米粒或罐頭玉米羹一鍋玉米蛋花湯，或紫菜蛋花湯等營養而不費時費事的菜餚，連初、高中學生都喜歡。

通心麵 自己做

在餐館吃一盤意大利通心麵起碼得須台幣120元以上，自己動手時，120元可以作6～8人份，且佐料更為豐富，可用絞碎豬、牛肉以橄欖油及洋葱、



熱狗及歐式麵包可作早餐，或午餐，深受大小孩子的喜愛。



讓孩子嘗試不同口味及吃法，攝取多樣性的食物。

蒜頭炒香，加入碎肉拌炒，不必將肉炒散，儘量保持大塊狀。

炒香後，加入以開水燙煮去皮的熟番茄打碎的番茄醬，小火煮入味，約15分鐘，加胡椒、鹽調味，拌入意大利麵（煮約10分鐘，仍有韌性口感，不太爛。）及碎肉塊，此為大小孩子們所喜愛的營養菜餚。

母親愛心 孩子健康

早上空腹的孩子，到了十點多鐘開始飢餓，導致疲倦、想睡、精神不集中，更影響聽課。早餐豐富且時間充裕，細嚼慢嚥地吃，不但可以幫助消化，吸收營養，且精神飽滿，注意力集中，反應快，功課自然好。

要孩子健康，絕非難事，只要每一位為母者，有愛心、信心和耐心，多注意孩子的生活，培養正確的飲食習慣，加上適當的營養，孩子將擁有快樂的童年、健康健全的未來。

孩子體弱多病，和母親缺乏對營養的認識與正確飲食生活有直接關係。