

拒食的孩子



芝靜譯自「雙親雜誌」

做父母的往往爲了孩子的拒絕飲食而大傷腦筋，這裏提出數點，是值得我們注意的：

(一) 確知孩子是否健康——孩子身體不適自然對於食物缺乏口味與興趣，正常的孩子如果突然拒絕飲食，多半是有病的徵兆，這時候，做父母的不妨給他試一下體溫，檢查有無發燒或其他異于正常的現象，如果有的話，應當令其休息，多喝開水選擇易于消化的軟體或流體食物給他吃，最好還是帶他去見醫生。

(二) 孩子要有充份的睡眠——過份的疲倦會造成孩子食慾不振的現象，通常一五歲的孩子每日至少應有十二小時的睡眠，稍長亦應睡足十小時，此外在中午飯後還應有半小時至一小時的午睡，這樣孩子才會精力充沛，食慾也自然會增加的。

(三) 注意孩子食物的色、香、味——孩子吃的飯、菜的配合，應當盡量變換達到色、

靜與休息——飯前激怒、恐懼

或太興奮等過份緊張的情緒，都會減少孩子的食慾，所以在將要吃飯的時候，應先使孩子緊張的情緒平靜下來，然後進食。孩子吃飯時，成人別太注意他，免得中斷他的進食。

(六) 飯前勿吃零食——飯前給孩子吃糖菓，餅干或其他零星食物都是會影響正餐的。因爲孩子既已經半飽，就當然要拒絕吃飯了。

(七) 給孩子好的飲食榜樣——孩子都有高度的模倣性，做父母的如果對某些食物表現特別嗜好或厭棄，孩子也就自然的學得同樣的惡習，孩子如

果不願意吃，不必勉強他，也不要注意他，讓他自己去感覺到怎麼別人都愛吃而唯獨他不吃呢！日子一長，他也就會改過來的。

(八) 解除孩子的妒忌心理——有時候孩子爲了忌妒爸媽將愛他的心轉移到新生的弟妹身上，而以拒食來引起父母的注意，這種情形下，做父母的應當設法使他明瞭父母對他的愛並未減少，而是弟妹弱小，需要照顧。讓他常常參加幫忙給小弟妹洗澡，換衣或玩耍等活動，漸漸地他會變爲愛護這新來的嬰兒，而忘去他的忌妒心理了。

魚丸的做法

根清

魚圓是一種富有營養的魚類加工，每逢拜拜或請客時，每家必備的好菜，市場上所出售的品質與滋味比家中自做的大有差異，茲將魚丸做法介紹如下，以供農友們試製：

原料：①魚：無筋無骨的新鮮旗魚（沙魚較經濟，但味較差）一臺斤。

②食鹽：約半湯匙至一湯匙。

③太白粉：三、四兩。

④味精少許。

⑤酒一湯匙。

方法：①將皮剝掉的魚肉放置在木頭板上，用菜刀切碎後用刀背斬成糊狀。斬時如

發現有白色的筋時隨時剔去。

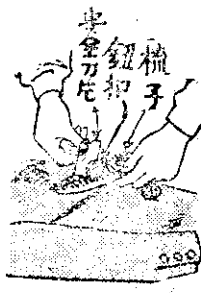
②將糊狀魚肉放入小桶（大碗斗）內加進食鹽，味精，酒用手攪打二十分鐘。然後再加進太白粉，若過乾時隨時可加一點水（共約一碗），再繼續攪拌約二十分鐘後，將魚肉擠一粒於一碗冷水中，若魚圓往上浮時則表示攪打適當；若魚丸往水底沉時則須繼續攪拌至適度爲止。

③用手擠成圓球，一個一個擠入正在沸騰的滾水中，等待魚圓上升，浮出水面，就可以撈起來了，以後就可用來做湯或燒肉了！



（小常識）

▲拆除鈕扣最安全的辦法是用頭梳墊在鈕扣與衣服的中間，然後用剃鬚刀片割下，這樣衣服決不會破的。



▲長統雨鞋不用時，將報紙五六張捲成紙筒插入鞋內，不但可以吸收雨鞋內的濕氣而且鞋統也不致折斷。

