

學齡兒童聰明吃 惜食不挑食

文 | 蔡璟志 | 仁愛院區營養師

少子化時代，每個孩子都是心肝寶貝。為了能讓孩子贏在起跑點，如何提供健康均衡的餐食，從小養成適量、惜食的飲食行為，家長不可不知。

父母無不希望孩子健康茁壯，把握「均衡充足、適時適量、惜食環保」營養三要點，就能給孩子優良的成長條件。

正餐吃飽、點心少少

學齡期（6至12歲）是快速發育的階段之一，均衡健康的飲食習慣，能避免肥胖、營養不均、腸胃疾病、貧血等。太過於單一的食物無法提供各類營養素，要建立孩子不偏食、不挑食的習慣，每天都應攝取六大類：全穀根莖類、蔬菜類、豆魚肉蛋類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類。

依學齡兒童的生理及生活作息，父母可幫忙調整餐次及餐量。低年級學童胃容量較小，戶外活動或體適能體能消耗大時，可於餐間提供100至200卡（約0.5至1份主食與肉魚豆蛋類）的點心，但仍以「正餐吃飽、點心少少」為原則，避免點心過量影響正餐。

點心以少量全穀根莖類、蛋豆魚肉類、奶類及蔬果為宜，餅乾、飲料、糖果、巧克力、速食等，多為熱量高、營養密度低的食物，要盡量避免。正餐前半小時不提供點心，且不以零食作為獎勵。

食物變身 蔬菜變美味

蔬菜不太受小朋友歡迎，可運用「食物變身」方式，將蔬菜切碎、打汁或與其他食材搭配，變化烹調方式，或運用不同食材，使配色豐富鮮豔，增加食物的接受度。

在適當時間給予適量飲食，對於孩童的成長是最好的選擇，並能培養孩童良好的飲食習慣。三餐要定食定量，製備餐飲時，只要花點小心思，就能讓孩童在不偏食、惜食不浪費的情況下，攝取到健康又營養的食物。以下針對學齡兒童設計營養均衡的餐點，親子一同參與，更能增添餐食的美味與溫度。

豆頁女子斗斗斗 海鮮燉飯



材料（1人份）

米 80 克、鮭魚 35 克、蝦仁 15 克、蛤蠣 6 個、紅蘿蔔 50 克、紅甜椒 15 克、黃甜椒 15 克、洋蔥 10 克、黑木耳 15 克、花椰菜 50 克、低脂牛奶 240cc、檸檬汁 5 cc、義大利香料適量、鹽巴少許

作法

1. 鮭魚煎至金黃剝小片，彩椒、黑木耳切丁、花椰菜切小朵，加少許鹽燙熟，紅蘿蔔打汁備用。
2. 洋蔥爆香，與鮭魚、彩椒、黑木耳加入米鍋中與米拌勻。
3. 花椰菜、蝦仁、蛤蠣整齊排放在米鍋裡。
4. 紅蘿蔔汁、牛奶及半杯米杯水加入米鍋一起煮。
5. 當開關跳起，加入適量義大利香料再悶 10 分鐘。
6. 起鍋前加入檸檬汁拌勻即可食用。

小叮嚀

熱量約 619 卡，可當孩子的午餐，含蛋白質、醣類、脂肪等營養。

繽紛水果



材料（1人份）

小蘋果 1/4 顆、橘子 1/4 顆、柳丁 1/4 顆、芭樂 1/4 顆、奇異果半顆、原味綜合堅果 1 匙、低脂原味奶酪 60 克

作法

1. 將水果切小塊或剝小片。
2. 將奶酪放在碗裡，擺上處理好的水果（約八分滿碗量）。
3. 灑上綜合堅果即完成。

小叮嚀

熱量約 148 卡，適合當孩子的點心，不擔心發胖。