

春季清爽開胃菜

農曆新年剛剛過去，幼童會否吃得太多賀年糖果而導致正餐胃口欠佳？此外，春天時冷時熱，春雨濛濛，父母會否受到天氣影響烹調心情或靈感呢？如何在過年後吃得健康，取得平衡呢？不妨嘗試以下的春季飲食小貼士，平衡營養的攝取：



早餐

- 麥方包配合低脂芝士、罐頭吞拿魚、茄汁黃豆或沙甸魚，再加一杯牛奶或高鈣豆漿，方便快捷，亦可以確保幼童一早起床就能攝取鈣質。
- 用真空煲煮一鍋八寶粥。八寶粥高纖、低脂肪，含豐富澱粉質。如果幼童愛吃甜，可以將全盒中剩下的蓮子放入粥內，相比直接進食，糖分攝取較少。此外，翻熱過程簡單，一鍋八寶粥可以分多餐進食。



小吃

幼童需要少吃多餐，上午和下午都需要預備一些小食：

- 農曆年你是否收到很多水果賀禮，如奇異果、蘋果、橙、火龍果、士多啤梨？可嘗試在水果上面加入乳酪，造成水果乳酪，酸酸甜甜，有助去除油膩的感覺。
- 如果喜歡吃熟食，可以考慮蕃薯、栗子和粟米等食物，脂肪含量不高，不會產生膩的感覺，烹調容易，顏色豐富。



午餐或晚餐

天色經常灰灰濛濛，不同顏色的水果可刺激幼童對顏色的觸角，也刺激食慾，平衡營養：

- 加入雜菜一起煮飯能增加米飯的顏色，亦有助增加幼童的纖維進食量。將七彩的蔬菜混入飯內，和孩子一起做顏色繽紛的飯團亦是另一做法。
- 除了蔬菜有不同顏色外，肉類亦有多種顏色，例如紅的牛肉或羊肉；橙的三文魚或蝦；黃的黃花魚；白的雞胸或龍利柳；灰的罐頭吞拿魚肉或雞脾肉等。別總是煮豬肉和雞肉，多一點顏色，多一點營養。
- 水果除了可以是小吃或飯後果外，亦可以烹調，不妨利用水果的清甜味道增加食慾。

一年之計在於春，春天是培養幼童養成良好飲食習慣的好時節。



張曉敏
註冊營養師
中藥師服務