

# 問 我的孩子

## 不喜歡吃菜，

### 怎麼辦？



### 答

衛生署早一陣子發出成人健康飲食指引，記得每日2+3，即2份生果+3份蔬菜；1份蔬菜約為半碗。幼兒是否都要跟從這個份量呢？

幼兒每天的纖維攝取量為年齡加5克，即一位4歲幼兒約需要攝取9克纖維。半碗煮熟的蔬菜含約1-3克纖維素，去皮去核後的瓜類如冬瓜、節瓜屬於低纖維素的食物。相反，菠菜、白菜等葉菜不單只纖維含量豐富，烹調後體積會大幅減少，半碗菠菜的纖維素比一碗節瓜還要多。

孩子不愛吃菜有很多原因，例如款式不多、太硬或綠葉菜變黃等。蔬菜類別有如彩虹，除了常見的綠葉菜外，還有紅色的蕃茄、橙色的甘筍、黃色的粟米、青色的西芹、紫色的茄子；還有白色的椰菜花或黑色的雲耳。所以不妨多利用不同顏色吸引他們對蔬菜的興趣。

蔬菜煮的太久會變黃？煮的時間不夠又太硬？除了綠色的菜外，別忘記以上介紹的彩色蔬菜，黃芽白、椰菜、蕃茄、雲耳等煮的久，顏色亦不會改變。此外，將蔬菜切絲或切粒，混入其他食物中，既減少烹調時間，亦令孩子較難挑出蔬菜。

均衡飲食需要父母的鼓勵，所以父母切勿對孩子打打罵罵，要他們吃菜，否則他們對蔬菜反感，將來更不愛吃菜。



胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務