

我的孩子不喜歡吃菜，怎麼辦？

趙太 兒子 7 歲

趙太：

蔬菜含有纖維素、維他命和礦物質，而能量不算高，既有助飽腹，亦有助暢通腸胃。學童每天的纖維攝取量為年齡加 5 克，即一位 9 歲學童每天需要 14 克纖維。半碗煮熟的蔬菜含約 1-3 克纖維。去皮去核後的瓜類如冬瓜屬於低纖維的食物。相反，菠菜等葉菜不單纖維含量豐富，烹調後體積會大幅減少，故半碗菠菜的纖維比一碗節瓜還要多。

孩子不愛吃菜有很多原因，例如款式不多、烹調後菜葉變黃等。蔬菜除了常見的綠葉菜外（如菜心、白菜），還有紅色的（如蕃茄、甜椒）、橙色的（如甘筍、南瓜）、黃色的（如粟米）、白色的（如白蘿蔔、椰菜花），甚至黑色的（如雲耳、冬菇）。不妨增

加蔬菜的種類，吸引孩子的興趣。亦可和孩子一起去市場，由他們去選擇蔬菜，回家後則一起預備菜式。部分蔬菜煮久了顏色亦不會改變（如蕃茄、雲耳）。綠葉菜方面，可以切成較少體積（如芥蘭絲、菜心粒），用大火灼一下即成，可避免煮太久顏色變黃。

培養孩子均衡的飲食習慣需要父母的鼓勵及身體力行的支持，所以記得以身作則，多吃蔬菜。

胡美怡

註冊營養師
卓健醫療服務

