

穀類快高長大

小朋友挑食，不喜歡吃麥包或全穀類？

相信很多家長都會經歷小孩挑食的問題。很多小朋友看見不是白色的麵包或米飯，如啡色的糙米，黑色的黑米或啡色的麥包，都會覺得不好看，所以就不好吃。事實上「不好看」的那些食物才是最有營養。想讓小孩接受五穀雜糧，不妨試試以下的小提示：

- 每個禮拜設定一天為親子烹飪日，偶爾和小朋友一起煮東西：可促進彼此間的關係之餘，也增加小孩對食物的知識！家長可以一邊對小孩解釋全穀類的益處，一邊和他們烹調全穀類食物——讓小孩嘗試自己的手藝，亦可讓他們對「不好看」的五穀雜糧改觀！
- 和小朋友一起烘烤一些他們喜歡吃的窩夫、薄餅或鬆餅：用全麥麵粉，即食燕麥或玉米粉 (cornmeal) 代替白麵粉。
- 在麥皮裏加入各種水果：例如：士多啤梨、藍梅、或紅梅等，令麥皮變得甜甜的，更容易入口。
- 可在乳酪裏加1-2湯匙燕麥。
- 可以把麥包或全穀麵包烘一烘，然後塗上小孩喜歡的花生醬、果仁醬或果醬。
- 做三文治的時候，用麥包、黑麥包或全穀麵包：更可把三文治切成不同形狀（如心形、圓形、三角形或星形等），讓食物看起來更有玩「味」。
- 市面上亦有很多不同種類的全麥意粉/蝴蝶粉/通粉：與番茄汁或白汁混和一起煮，可讓小朋友胃口大開。
- 在白米飯裏加入糙米、紅米、黑米或小米：剛開始時，可以加兩湯匙，然後循序漸進地變成一半白米一半全穀的份量。
- 小朋友最愛吃的爆穀——其實也屬於全穀類食品。只要烹調的時候，不加任何鹽或牛油，這食品也可以是健康的小吃。
- 其實，從小時候就讓孩子多嘗試不同的全穀類食物，便可避免小孩人偏食的壞習慣！

讓小朋友做「煮角」



吞拿魚芝士多士

- 先把多士焗爐預熱至 165℃
- 將意粉醬均勻地塗在麥方包上，放上芝士和罐頭吞拿魚
- 然後焗10-15分鐘至芝士溶化。將多士切成小塊即可



全麥意粉沙拉

- 將意粉煮熟後，待涼
- 將紅蘿蔔、青瓜、椰菜/羅蔓生菜、番茄切絲後，拌入已涼的意粉
- 加少許小孩喜歡的沙拉醬，拌勻即可

讓子女愛上美食的小貼士

- 可用通粉、蝴蝶粉或螺絲粉，還可加入不同顏色的蔬菜——不同形狀的食物和繽紛的顏色可令小朋友食慾大增
- 意粉亦可用藜麥 (quinoa) 代替

嘗試不同的配搭——意粉沙拉！

