

走「非」堂「教」育，讀「美」教「育」情

19

### 健康飲食獎勵 家長聯絡單

我家最健康的孩子，就是誰呢？

您的孩子是不是常吃蔬菜不吃肉不吃，總是吃飽大人卻不飽呢？您吃的食物是健康的嗎？您知道孩子是不是常吃蔬菜不吃肉不吃，總是吃飽大人卻不飽呢？

◎「蔬菜菜，吃菜菜」

蔬菜是孩子的健康好朋友，所以家長要多吃蔬菜，鼓勵孩子吃菜，告訴孩子蔬菜的好處，告訴孩子吃菜可以長高高，身體強壯，還可以預防疾病。告訴孩子吃菜可以長高高，身體強壯，還可以預防疾病。

◎孩子「愛、蔬菜，怎麼辦？」

【多買多種菜類】除了購買多種蔬菜之外，也可以買多種蔬菜，買不同的蔬菜，也可以買多種蔬菜，買不同的蔬菜。

【把蔬菜做得好喝】可以把蔬菜做成湯，也可以把蔬菜做成醬，也可以把蔬菜做成醬，也可以把蔬菜做成醬。

【增加參與度，吃菜一餐菜】可以讓孩子參與到買菜、洗菜、切菜、炒菜的過程中，也可以讓孩子參與到買菜、洗菜、切菜、炒菜的過程中。

【營造良好用餐環境】可以讓孩子參與到買菜、洗菜、切菜、炒菜的過程中，也可以讓孩子參與到買菜、洗菜、切菜、炒菜的過程中。

◎蔬果攝取小提醒

【彩虹蔬果好健康】蔬果含有豐富的營養，所以家長要多吃蔬果，告訴孩子吃蔬果可以長高高，身體強壯，還可以預防疾病。

【新鮮蔬果最好吃】蔬果含有豐富的營養，所以家長要多吃蔬果，告訴孩子吃蔬果可以長高高，身體強壯，還可以預防疾病。

圖文基金會 關心您的飲食 <http://www.tnpsf.org.tw/>

度，晚上( ) 未帶 未完成

師

# 健康吃快樂動 家長聯絡單

## 我家有偏食的孩子，該怎麼辦？

您的孩子是不是常常這不吃那不吃，總是愛吃大人們不希望他們吃的東西？您知道為什麼孩子會不喜歡某種食物？面對餐桌上的戰爭時，該怎麼辦呢？

### ◎「偏挑食」的影響

偏挑食的孩子因攝取食物的種類較少，因此飲食較不容易均衡，想要得到完整、全面的營養也較困難，長期下來可能對孩子的生長發育帶來嚴重的影響；此外，有飲食偏好又不願意改變自己來配合團體飲食的孩子，也容易與同儕相處不融洽，而影響了人際關係。

### ◎孩子「偏、挑食」怎麼辦？

【多看多聽多試】→除了讓孩子接觸各式各樣的食物，讓他常看到、常吃到、甚至習慣吃之外，也可以鼓勵孩子從少量開始嘗試新的或排斥的食物，等他熟悉之後，再慢慢增加份量。

【把吃飯變得好玩有趣】→可以運用一些技巧吸引孩子的興趣，例如：給孩子專屬個人的盛裝器具，或將菜餚加以裝飾，選擇色彩豐富的食物來做搭配；也可以利用說故事，引發孩子對食物的興趣，使其吃出趣味、吃出知識，如小白兔很健康，是因為多吃蔬果等。

【增加參與感，全家一起來】→讓孩子動手參與飲食調理烹飪工作，例如：邀請孩子一起去買菜，或是幫忙從冰箱中拿出青菜、幫忙洗米、洗菜等，透過參與感，讓孩子對「吃飯」感興趣。

【营造良好用餐氣氛】→減少外食機會，可利用同儕關係或家庭聚餐的氣氛，加強孩子對不喜歡的食物與歡樂情緒的聯想。更不要在生病時，給孩子吃新的食物，孩子會將生病不舒服的感覺與此食物畫上等號。

### ★蔬果攝取小提醒

【彩虹蔬果好健康】→蔬果含有豐富的膳食纖維、維生素、礦物質等，可促進排便及增強抵抗力！不同顏色的蔬果含有不同的營養素，多樣化的攝取，才能吃到更多元的營養。



【新鮮蔬果最好】→喝蔬果汁不等於吃蔬果，現打蔬果汁也容易流失營養素及纖維素，且果汁容易取過量喔！



董氏基金會 關心您的飲食 <http://nutri.itf.org.tw/>

上	餓壞了。	眼睛的功夫，桌面	形容飯後桌面杯				
---	------	----------	---------	--	--	--	--