

多吃蔬菜 有妙法

親愛的家長：

大家好！繼上次介紹了不同種類的蔬菜後，今次我「吳偏食」會分享更多貼士，教大家如何把色彩繽紛的蔬菜融入幼兒的日常飲食當中，讓他們愛上蔬菜！

認識蔬菜

在日常生活中讓幼兒認識和接觸多元化的蔬菜：

- 與他們一起閱讀有關蔬菜的圖書
- 帶他們到超級市場或農莊認識新鮮蔬菜
- 進行以蔬菜為主題的親子遊戲，例如按顏色分類蔬菜

選購蔬菜

- 讓幼兒選擇自己喜歡的蔬菜
- 以不同種類的蔬菜入饌，有助幼兒攝取多種營養素，並提升菜式的色香味

炮製蔬菜菜式

- 與幼兒一起下廚，讓他們參與簡單的步驟，例如摘菜葉、拌勻沙律菜
- 主菜以蔬菜為主，更可準備菜飯，讓幼兒多吃蔬菜
- 以新鮮蔬菜（例如番茄、南瓜）烹調意粉醬汁
- 每頓正餐提供最少1份蔬菜，即½碗煮熟的蔬菜或1碗未煮熟的蔬菜（1碗 = 250-300毫升）
- 參考健康蔬菜食譜，炮製不同的菜式，增加幼兒對進食蔬菜的興趣

想取得更多食譜靈感，立即掃描以下二維碼，觀看「幼『營』小食食譜」短片和瀏覽「幼營食譜分享」專區啦！

進食蔬菜

- 鼓勵幼兒每頓正餐嘗試不同的蔬菜
- 提供蔬菜作為小食，例如新鮮青瓜條/甘筍條、雜菜沙律
- 若幼兒願意進食蔬菜，應多加讚賞以作鼓勵，例如給予口頭讚賞或一個擁抱

最後，家長和照顧者也要樹立良好榜樣，與幼兒一同多吃蔬菜啊！



小遊戲

小朋友，你知道這些蔬菜分別是什麼顏色的嗎？請為它們填上相應的顏色吧！



菜心

南瓜

冬菇

黃甜椒

番茄

紅椰菜

冬菇：啡色
紅椰菜：紫色
菜心：綠色
黃甜椒：黃色
南瓜：橙色
番茄：紅色