

## 當您的孩子拒絕進食蔬菜時

### 進食蔬菜非常重要

蔬菜是維他命和礦物質的極佳來源，如維他命 A、維他命 C 及葉酸。維他命和礦物質對保持身體健康非常重要。

《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide) 建議二至八歲的兒童每天攝取 4 至 5 份食物指南建議份量的蔬菜和水果。

### 一份食物指南份量等於：

- 1 個中型蔬菜或水果
- ½ 杯新鮮、冷凍或罐裝蔬菜或水果
- ½ 杯煮熟的葉菜類蔬菜
- 1 杯生鮮的葉菜類蔬菜
- ½ 杯 100% 純蔬菜汁或純水果汁



一份食物指南份量可以分成各個小份，在一天內分開進食。

### 兒童不愛吃蔬菜的幾個原因

- 兒童的味蕾比大人多，而且對有些蔬菜的強烈味道更加敏感。兒童或許較容易接受水果和口味清淡的蔬菜，如玉米和馬鈴薯
- 兒童一般較為喜歡吃鬆脆易碎的食物，而不喜歡柔軟或粘性的食物，如煮熟的蘆筍、菠菜和蘑菇

如果您的孩子不吃蔬菜但吃水果，他們仍然會獲得自己所需要的營養。



### 防止噎食

硬和圓形片狀的生鮮蔬菜，如胡蘿蔔片會有導致四歲以下兒童噎食的危險。如果您的孩子未滿四歲，請參閱 *Choking prevention tips for parents* 的資料。

## 鼓勵您孩子進食蔬菜的小貼士

- 態度和藹沉著，不要強迫或乞求您的孩子進食蔬菜
- 每餐都給孩子提供小份量(1 - 2 湯匙)的蔬菜，但並不堅持孩子吃完
- 自己多進食蔬菜，並成為孩子的榜樣
- 讓您的孩子幫著一起準備蔬菜菜肴



## 讓進食蔬菜更加有趣

### 生鮮蔬菜的方法

- 把蔬菜剝碎或切片成各種大小不同的形狀
- 用玉米薄餅捲入奶油芝士和胡蘿蔔碎末
- 用新鮮綠/黃豆角、小圓胡蘿蔔或雪豆做小食
- 在西芹莖條內加入白芝士(cottage cheese)、花生醬或吞拿沙律
- 蔬菜加蘸醬，如：田園沙律醬(Ranch dressing)、雛豆醬(hummus)、酸梅醬(plum sauce)或番茄醬

### 父母和孩子合作貼士

請記住要避免把食物做成與他人不同的特殊食物，應該在同一時間給全家每人都是同樣的食物。您為孩子專門做食物，做得越辛苦就會越對孩子施加壓力以讓他們進食。當孩子對進食感到有壓力時，他們一般的反應會是吃得更少。

### 烹飪蔬菜的方法

- 烹煮蔬菜時用雞湯、牛肉汁或蔬菜汁代替水作添加口味

- 在煮熟的南瓜泥、甘薯泥或罐裝南瓜醬上灑一點紅糖、加一點橘子水、肉豆蔻(nutmeg)和肉桂(cinnamon)
- 嘗試做一下烤蔬菜片(參閱 *Cooking up some fun* 小冊子中的食譜)。加上番茄醬或酸梅醬(plum sauce)，邊蘸醬邊進食
- 做有小蔬菜片或蔬菜糊(purée)的菜湯
- 加香料烹煮蔬菜，可以加以下的一種：
  - 碎芝士：如車達芝士(cheddar)、莫蘇里拉芝士(mozzarella)、或巴馬臣芝士(Parmesan)
  - 新鮮香草：百里香(thyme)、龍蒿(tarragon)、迷迭香(rosemary)、蒔蘿(dill)、洋芫茜(parsley)或紫蘇葉(basil)
  - 低鹽分醬油
  - 檸檬汁或橘子汁
  - 沙沙醬(salsa)

## 把蔬菜加進食譜中

使用攪拌器、食物調理機或磨碎器把蔬菜切碎、制漿或磨碎再放入食譜中。這種方法能為食譜添加更多的營養和口味，從而使全家人受益。以下是一些製作方法：

- 磨碎胡蘿蔔後放入吞拿魚或雞肉沙律內
- 磨碎蔬菜後放入燉鍋菜(casseroles)、通心粉醬、通心粉和芝士、闊麵(lasagna)、煎蛋捲(omelettes)、法式鹹派(quiche)、湯、義大利煎蛋捲(frittatas)、炒菜、墨西哥菜(chili)、煨燉菜(stews)、豆菜(dhal)、玉米餅菜捲(tortilla wraps)或皮塔餅
- 在鬆餅(muffin)、薄煎餅(pancake)或華夫奶油中添加胡蘿蔔或義大利瓜(zucchini)
- 磨碎胡蘿蔔或義大利瓜後放入漢堡包肉餡、肉丸或肉糜捲(meatloaf)內