

Mum & Babe

TVB Weekly
隨914期《TVB周刊》附送

媽媽寶寶
生活指南

精采內容：

- 寶寶成長10個第一次
- 「愛心廚神」陳彥琳教孩子識食惜食
- Gimmick + Fun 好玩生日派對

營養師教你：

- 打造聰明寶寶從媽媽肚裏開始

張慧慈

百變媽咪 分享湊仔經

100 YEARS
ADVANCING NUTRITION SCIENCE
Wyeth Nutrition



“付出，都係想
BB學得開心！”



查詢熱線：25998870 www.brands.wyethnutrition.hk

媽媽會樂幼兒網 Yahoo!搜尋

Wyeth®及惠氏®為Wyeth LLC之註冊商標，版權下使用。圖標最初，世界衛生組織建議嬰兒出生後首六個月完全以母乳餵哺，並在可行情況下於期間持續母乳餵哺。惠氏金盾幼兒樂為1至3歲健康幼兒配製的配方奶粉，並非為母乳代用品。WG-AD-252-OCT-14



「愛心廚神」陳彥琳 教孩子識食惜食

愛心廚神陳彥琳（琳琳），不只愛吃、愛煮，還愛與人分享美食，發揚食物傳愛的信念。她組織「盛食同學會」，讓不同階層家庭孩子接觸，由食物延續愛，從中學習彼此關懷。又透過食物，教育小朋友學懂識食和惜食，要愛惜生命同時愛護地球，才是走向健康之道。琳琳說：「小朋友有健康飲食，已建立贏在起跑線的基礎。」



《親子Play Kitchen》不只刊載了20款食譜，還介紹食材歷史、來源和營養價值。琳琳說，內容深入淺出，圖文並茂，小朋友容易了解和吸收。



由小培養健康飲食

近年琳琳從不同途徑積極推廣教育孩子健康飲食，她說：「不是教小朋友吃得嘴刁，而是教他們懂得吃，不要吃垃圾食物。」有次她看到大人和小朋友爭吃薯片，因為成人愛吃垃圾食物，也影響了孩子的口味。琳琳心想，怎樣令小朋友吃到香脆小食之餘，又能達到健康呢？於是她做了一款芝士蓮藕薄脆片，結果很受歡迎，小朋友很快便把脆片吃清光。

琳琳深明健康飲食要自小培養，她決定到學校推廣和示範，還希望由孩子影響父母，做到人人食得健康。「懂得健康飲食和識煮惜食，才是贏在起跑線。」琳琳說，香港家長只忙於為子女挑選補習班和興趣班，催谷子女學業成績，卻沒有注意他們的健康。試問孩子沒有健康，如何取得優異成績？





琳琳工作雖忙，但也天天為家人煮食，以食物傳愛。最近，她已計劃下一本親子食譜，內容將針對6歲以下小讀者，希望他們由小建立健康飲食習慣。



小朋友聚精會神學煮食，為自己鋪好健康飲食之路。

琳琳為小朋友健康着想，不停開講座，又教他們從烹飪中學會識食、惜食，她最開心是看到大家分享食物的愉快情景。

將廚房變遊戲室

讓小朋友識食可由閱讀出發，琳琳今年出版了一本給6至8歲孩子閱讀的食譜《親子Play Kitchen》，對準孩子為目標，是全港第一本孩子烹飪書，食譜製作簡單又有營養，並宣揚「Think·Cook·Save」理念，讓孩子透過「思考」來認識食物來源和生活智慧，讓「烹飪」變成好玩的遊戲，學會「珍惜」食物資源和愛護地球。

她更鼓勵媽媽把廚房變作遊戲室，與孩子一起煮食，「當然年紀細小的小朋友未必識煮，可以從感官入手，由洗洗切切開始，這時可教他認識食材。整個烹調過程，小朋友都有份參與，令他更樂於享受製作成果，自然會把食物吃清光。」教小朋友識食和惜食，就是這樣簡單。

教孩子與FOOD做朋友

琳琳說時下孩子也應多些認識食材的來源、產地和營養價值，以及明白每種食物的特色，如不愛吃菠菜時便可改吃西蘭花，它們都是營養豐富的super food。識得，自然對健康有益。

提到攝取均衡營養，我們從小已認識食物金字塔，但琳琳認為小朋友未必容易理解，她反而喜歡教孩子與FOOD做朋友。F是代表Five Grains五穀、O代表Organic Fruits and Vegetables有機蔬果、O代表Omega 3 fatty acid and Protein奧米加脂肪酸和蛋白質、D代表Drink Water喝水。琳琳說，其實小朋友每餐都有1/2碟蔬果、1/4碟飯或麵、1/4碟魚或肉，已經有足夠營養。

住家飯清淡有營

現在，琳琳無論有多忙，都會天天下廚，因為一家人食飯是最開心時刻。她信奉不時不食，冬天吃蔬菜，夏天吃瓜，「食物是順應天時生長，這樣吃才會健康。」要培養小朋友良好飲食習慣，琳琳認為要由家庭出發，「小朋友應多留在家中吃飯，少到餐館進餐，因為餐館的食物較為濃味，若小朋友習慣了這種口味，就會抗拒家裏沒有味精的飯菜。而且餐館食物會使用過量調味料，會對小朋友健康造成負荷。」

若想提升食物的味力，琳琳建議家長烹調時可加少許天然香料，如薑、蔥、蒜、洋蔥等，「為小朋友健康着想，應少給與他們進食精製或加工食物，如香腸、火腿和罐頭食品，讓他們多吃糙米會更健康。」

琳琳心得

1.菜餚多樣化 先至夠吸引

香港小朋友普遍有偏食習慣，要令他們開心動筷，應在菜式上多些變化，又或利用食物顏色和形狀配搭，食材如番茄、菠菜、西蘭花、粟米都是不錯的選擇。「要知道家長是小朋友的模仿對象，家長不偏食，小朋友就會遠離偏食。」

2.定時完餐 培養良好習慣

除了教小朋友識食、惜食，也要培養他們按時進餐的習慣。琳琳建議媽媽定時定候開餐，並要告訴小朋友須在指定時間內吃完，若不按時完成，也要即時收起食物，絕不能心軟。「媽媽必須講得出做得到，初時會有掙扎，心痛孩子吃不飽會捱餓，但我深信香港的孩子不會餓壞。」經過多次教訓，小朋友便會乖乖按時吃完。

DIY健康有營米糊

琳琳認為寶實在成長過程中，當飲奶不足以應付成長的需要時，是時候添加糊仔的半固體食物。烹調時，不宜加入鹽、糖、油等調味料，應以清淡為主，讓他們感受食物本身的鮮味。琳琳極力推薦寶寶多吃糙米，「糙米未經打磨的表皮含有豐富營養價值，它雖然比白米粗糙，但孩子未接觸過白米，不懂得辨別食物的粗幼。」

今次她示範了3款不同年齡的嬰幼兒健康食譜，做法簡單又有營養。



三文魚有機番茄蓉小米糊
(適合18個月以上寶寶食用)

材料：
小米 10克
小番茄 1個(去皮，切角)
三文魚 20克
清水 200毫升
薑蔥 適量(切絲)

做法：
1. 小米略洗，連同清水一同煮熟至米糊狀。
2. 三文魚加入薑蔥蒸熟，去掉薑蔥，將魚肉弄碎。
3. 將番茄放入攪拌機打成蓉，然後與魚肉碎一起放入已煮好的米糊內即成。

貼士：
• 小米含維他命B1和B12、蛋白質、鎂、鈣、鐵、鉀等，有助強健骨骼。
• 三文魚含omega 3，屬不飽和脂肪酸，能促進腦細胞活動。三文魚宜選野生有機品種，因人工飼養含有激素，有損健康。
• 可以其他魚類取代三文魚，因含豐富脂肪，寶寶易於入口。

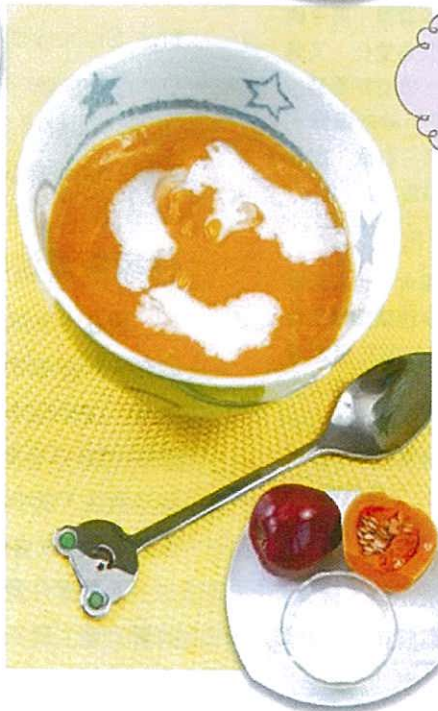


有機菠菜魚肉糙米糊
(適合12個月以上寶寶食用)

材料：
糙米 15克
菠菜 10克(去莖，菜葉切碎)
魚肉 10克
清水 200毫升
薑蔥 適量(切絲)

做法：
1. 糙米洗淨放入煲內，加入200毫升清水以大火煮滾，然後改用中火煮至米糊狀。
2. 魚肉加入薑蔥蒸熟後，去掉薑蔥，將魚肉弄碎。
3. 將魚肉碎和菠菜碎放入米糊內煮滾即成。

貼士：
• 糙米烹煮前宜先用水浸半小時。
• 用薑蔥蒸魚肉，有辟腥作用，薑帶少許辣味，幼兒亦可接受。



蘋果南瓜蓉
(適合6個月以上寶寶食用)

材料：
南瓜 45克(去皮，切粒)
蘋果 1/4個(去皮，切粒)
牛奶 15毫升(以BB飲開的奶粉調開)

做法：
1. 先將南瓜粒隔水蒸熟。
2. 將南瓜粒和蘋果粒放入攪拌機打成蓉。
3. 將果蓉放入碗內，加牛奶調和即成。

貼士：
• 選用日本有機南瓜，味道香甜，含高纖維和維他命A、B，是寶寶的最佳食物。
• 對於6個月以上的寶寶，奶仍然是他們的主要食糧，加入飲慣的牛奶做糊仔，他們會較容易接受。