



扫一扫，精彩更多

3. 诱发孩子对食物的兴趣

利用休息天让孩子多参与食物的选择和制作，增进对食物的认知和喜爱。既让孩子认识多种食物，学会辨别营养食品，也增强孩子的动手能力。避免孩子养成吃重油、重糖、重盐等零食的习惯。

4. 增加食物种类和花样

经常调节早餐品种，适当增加刺激食欲的食材如番茄、山楂、菠萝等，想办法把食物做得诱人食欲，比如切成不同的性状，采用不同颜色的餐盘，对待挑食不爱吃蔬菜的孩子，可以用蔬菜馅料做成馄饨或蒸饺。

什么是营养早餐呢？

以清淡、营养均衡、能量不要过高、水分充足为主要原则，进行合理的早餐膳食搭配即可。早餐应包括这几类食物：

谷薯类食物：就是通常大家所说的主食，其所含有的碳水化合物可以转化为人体最主要的能量来源葡萄糖。除了日常食用的大米或面食外，杂粮、薯类、杂豆类也是很好的主食类食物哦。

优质蛋白类食物：肉鱼虾类、蛋奶类、大豆制品类都是富含优质蛋白类的食物。如果能吃上其中的两种，不仅为机体提供充足的蛋白质，还可延缓胃的排空，让我们的早餐更“耐饿”。

蔬菜水果类食物，增加了维生素C和钾、镁等矿物质的供给，也保证了足量膳食纤维的摄入。

如果再加上一两种坚果如松子、花生或核桃等，那就更完美了。增加了不饱和脂肪酸、也丰富了维生素E以及钙、镁、锌等矿物质的供给。

科学搭配营养早餐，精力充沛身体好！爱自己及家人，就从早餐开始吧！



一周早餐食谱举例

- 周一：虾仁蒸饺、牛奶、香蕉、开心果；
- 周二：银耳枣儿羹、菜包、酱牛肉片、苹果；
- 周三：青菜鸡蛋面、酸奶、核桃仁；
- 周四：小米粥、三丁包、煮鸡蛋、拌黄瓜、松子仁；
- 周五：菜肉馄饨、煮玉米、鲜榨橙汁；
- 周六：小肉包、蒸红薯、豆浆、葡萄；
- 周日：八宝粥（红豆、花生米、红枣、燕麦）、鸡蛋饼、蒲苻拌茶干。

【本文作者：丁霞，通大附院营养科副主任医师，擅长糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、痛风、肾病、肝胆胰等慢性病的营养治疗以及因膳食、疾病等原因而引起的营养不良或潜在营养风险的营养诊断和营养支持，对各类有营养需求的人提供营养咨询和膳食指导。】