

3 親手種

大都市生活的小孩子，不知農作物從何來，單憑書本或父母口述，孩子都未必能掌握，自然較難引起興趣，不過如能親手種植，效果將大大不同。



「植物由播種、灌溉、發芽、生長的過程，可以讓孩子知道食物得來不易，孩子學會珍惜食物，而親手採摘，享受成果，會令孩子更懂得欣賞蔬菜和喜歡蔬菜，進食時更會好味道。」余思行說。

她建議父母可以種簡單的盆栽植物，例如香草、小番茄等，如果時間充裕，不妨租一片小農地，趁假日時和孩子一同翻泥栽種，不但是一項有益身心的親子活動，亦可以培養孩子愛蔬菜、愛護大自然的觀念。

4 一齊烹調

很多時父母禁止孩子進入廚房，怕他們舞刀玩火受傷。其實父母不應過慮或過分保護孩子，反而讓他們一起烹調，是令孩子愛上蔬菜的妙方。



余思行建議，一些簡單的烹調步驟例如清洗和摘蔬菜，又或切瓜菜等，孩子都可以勝任。父母又可以和孩子一齊創作，將不同顏色的蔬菜放在一起，例如雜菜沙律，或蔬菜麵包卷，看來漂亮，營養亦更全面，孩子自然愛吃。

5 給孩子作主



今期營養師余思行就教大家幾條妙計！

發育中的兒童需要吸收多種營養，才會快高長大，可是很多小孩都不愛蔬菜，要哄小孩多吃幾條菜，有時難過登天。

6 以身作則齊齊食

要令孩子愛上蔬菜，父母亦應以身作則，自己多吃菜。如果父母本身是食肉獸，每餐大塊肉大塊肉的送入口，蔬菜只吃一兩條，就算口裏說蔬果如何有益，最終都會成為空話。



余思行說，蔬菜含多種維他命和豐富纖維，其中不少營養素可以預防癌症，纖維亦可以平穩血糖、幫助腸道蠕動，這些父母都應該知道，並灌輸給兒子，自己多吃蔬菜是最好的身教。所以從今天起，父母和子女就一起養成愛吃菜的飲食習慣吧！



1 與蔬菜做朋友

有些小孩子對進食沒甚興趣，要他們乖乖吃完一碗飯已很艱難，何況是蔬菜？所以父母往往會威逼利誘，例如騙說「不吃菜會有丫烏捉」，或吃菜後獎吃蛋糕去哄孩子。

余思行說，威逼和利誘都不是好方法，這樣只會令他們對蔬菜建立負面形象。「父母應解釋蔬菜是健康的重要元素，是我們的好朋友，多吃蔬菜才能確保有足夠營養，有足夠營養才會快高長大。切忌以其他獎賞換取孩子吃蔬菜，又或將蔬菜偷偷藏在餸菜中騙孩子吃，應該大大方方展示，建立蔬菜是健康食物的正確觀念。」



2 給孩子作主

孩子的膳食都由父母作主，孩子想吃甚麼都不能作決定，對食物自然感乏味。但如果可以讓他們當家作主，趣味自然大增，所以余思行鼓勵父母多問兒女意見，例如晚餐想吃甚麼菜？又或和他們一起去街市或超市，讓他們親自挑選。

「色彩繽紛的蔬菜，大多能引起孩子的興趣。家長同時可以乘機解釋蔬菜的營養，例如燈籠椒有抗氧化的茄紅素，芥蘭則含保護眼睛的花青素等，到蔬菜成為盤中飧時，孩子就會記起這些是有益食物，進食興趣大增，而且在潛移默化下，小孩子很容易從小養成愛吃菜的飲食習慣，抗病能力自然強。」

