

## ★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之餐具輔助

### 1. 挑選合適餐具

★準備適合孩子手部大小餐具，學習使用時可更快熟練達到自我肯定，讓用餐變成自主快樂模式，讓孩子喜歡上吃東西。例如：符合人體工學的孩童學習餐具或是好抓握、防滑矽膠材質的吸盤餐碗能讓孩子更快上手牢握食物。

### 2. 選擇喜愛的顏色或卡通圖案餐具

★家長可挑選孩子喜歡的卡通人物象徵顏色或是餐具有卡通人物的圖案和造型，讓孩子覺得自己吃了飯後也會變成喜愛的動物和卡通人物一樣厲害。

小孩若仍無法接受，  
父母也不要氣餒哦！  
只要給予支持和鼓勵，  
小孩有天也許就能接  
受並開心享受。



## 12月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
12/1 (一)	早點心	芭樂片	12/8 (一)	早點心	芭樂片	12/15 (一)	早點心	芭樂片
	午餐	蒲瓜肉絲粥		午餐	紫菜吻仔魚滑蛋粥		午餐	大頭菜豬肉粥
	點心	地瓜西米露		點心	芝麻糊		點心	滑蛋麵線
12/2 (二)	早點心	哈密瓜片	12/9 (二)	早點心	火龍果丁	12/16 (二)	早點心	蓮霧片
	午餐	什錦蔬菜雞肉麵		午餐	什錦豬肉湯麵		午餐	鮭魚綜合蔬菜麵
	點心	冰糖銀耳露		點心	紫米紅豆湯		點心	玉米香菇蒸蛋
12/3 (三)	早點心	香蕉塊	12/10 (三)	早點心	香蕉塊	12/17 (三)	早點心	香蕉塊
	午餐	鮭魚蔬菜粥		午餐	什錦雞丁粥		午餐	百菇肉絲粥
	點心	蔬菜米糊		點心	烤地瓜		點心	玉米拌菠菜泥
12/4 (四)	早點心	橘子片	12/11 (四)	早點心	蘋果片	12/18 (四)	早點心	橘子片
	午餐	菠菜豬肉滑蛋粥		午餐	鱸魚蔬菜粥		午餐	什錦雞肉粥
	點心	花椰菜豆腐雙拼		點心	蘿蔔蔬菜湯		點心	蒸南瓜
12/5 (五)	早點心	蘋果片	12/12 (五)	早點心	葡萄丁	12/19 (五)	早點心	蘋果片
	午餐	番茄雞肉麵		午餐	香菇肉絲粥		午餐	絲瓜蛋花鮮菇麵
	點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥		點心	水煮玉米		點心	小米粥

備註：1. 本中心使用台灣豬肉。

2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 12月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
12/22 (一)	早點心	芭樂片	12/29 (一)	早點心	芭樂片	1. 本中心使用台灣豬肉 2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食物，請主動告知該班托育人員 4. 食材本身不添加人工調味料，以天然食材原味為主 5. 會依據幼兒年齡、咀嚼、吞嚥等能力做個別調整 （如：軟硬、大小、泥狀、糊狀、固體狀等）
	午餐	鮭魚玉米粥		午餐	菠菜吻仔魚粥	
	點心	藕粉羹		點心	雞蛋麵線	
12/23 (二)	早點心	火龍果丁	12/30 (二)	早點心	蘋果片	
	午餐	高麗菜肉末粥		午餐	什錦雞肉湯麵	
	點心	綠豆蒜		點心	薏仁綠豆湯	
12/24 (三)	早點心	香蕉塊	12/31 (三)	早點心	香蕉塊	
	午餐	香菇雞丁粥		午餐	綜合蔬菜肉末粥	
	點心	水煮玉米筍		點心	手工豆花	
12/25 (四)	早點心	行憲紀念日放假一天				
	午餐					
	點心					
12/26 (五)	早點心	蓮霧片				
	午餐	蓮子肉片粥				
	點心	蛋黃米糊				

備註：1. 本中心使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！