

★營養師的溫馨小提醒：偏偏挑食改善方法之尊重喜好、聰明替換、營養一樣100分

1. 孩童成長階段性的部分挑食

★試問小時候是不是也有自己不喜歡吃的食物排行榜，例如：白飯、肉類、蔬菜等食物，但長大後接受度就提高甚至會反轉成喜歡。

2. 不吃特定某單一食物、缺乏攝取特殊營養成分

★很多人因乳糖不耐不敢喝牛奶，而牛奶最大來源為身體可補充鈣質所需能促進骨骼成長，其實只要找其他食材攝取補足即可，例如鈣質不低的海鮮類小魚乾和蝦米；豆類的豆干或黃豆製品；堅果類的黑芝麻；蔬菜類的海帶、芥藍菜等都可補足。

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。

3. 尊重、同理心天生對食物的喜好

★父母不妨捫心自問：自己屬於好養都不挑食型的楷模？很多大人自今都不愛吃紅蘿蔔和青豆、苦瓜等食物，又何苦要求自家孩子所有食物都要百分百的喜歡呢？只要成長的每個階段都在合理範圍，其實快樂進食才是營養吸收最大推進力。



01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	
1/1 (一)	早點心	元旦放假一天	1/5 (一)	早點心	蘋果片	1/12 (一)	早點心	芭樂片
	午餐			午餐	綜合蔬菜滑蛋粥		午餐	鯛魚蔬菜粥
	點心			點心	玉米拌菠菜泥		點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥
1/2 (二)	早點心	芭樂片	1/6 (二)	早點心	火龍果丁	1/13 (二)	早點心	橘子片
	午餐	馬鈴薯蔬菜粥		午餐	鮮魚蔬菜湯麵		午餐	清燉豬肉湯麵
	點心	絲瓜滑蛋麵線		點心	玉米肉末蒸蛋		點心	蔬菜米糊
			1/7 (三)	早點心	香蕉塊	1/14 (三)	早點心	香蕉塊
				午餐	鮑菇雞丁粥		午餐	洋蔥彩椒雞肉粥
				點心	桂圓紅棗紫米甜湯		點心	綠豆薏仁湯
			1/8 (四)	早點心	蓮霧片	1/15 (四)	早點心	火龍果丁
				午餐	玉米鮭魚粥		午餐	菠菜豬肉粥
				點心	蒸地瓜		點心	芝麻糊
			1/9 (五)	早點心	番茄塊	1/16 (五)	早點心	蘋果片
				午餐	什錦蔬菜肉末麵		午餐	枸杞菇菇雞丁麵
				點心	水煮花椰菜		點心	南瓜豆腐雙拼

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！

01月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
1/19 (一)	早點心	蘋果片	1/26 (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	南瓜蔬菜雞丁粥		午餐	洋蔥菇菇肉末粥	
	點心	小米粥		點心	紅蘿蔔蒸蛋	
1/20 (二)	早點心	蓮霧片	1/27 (二)	早點心	火龍果丁	
	午餐	香菇雞湯麵		午餐	絲瓜金菇鮭魚湯麵	
	點心	地瓜西米露		點心	紅豆湯	
1/21 (三)	早點心	香蕉塊	1/28 (三)	早點心	香蕉塊	
	午餐	金針菇時蔬肉絲粥		午餐	什錦瘦肉粥	
	點心	檸檬愛玉		點心	清蒸南瓜泥	
1/22 (四)	早點心	芭樂片	1/29 (四)	早點心	蘋果片	
	午餐	莧菜吻魚瘦肉粥		午餐	栗子雞丁粥	
	點心	菠菜麵線		點心	蛋黃米糊	
1/23 (五)	早點心	番茄塊	1/30 (五)	早點心	蓮霧片	
	午餐	田園蔬菜粥		午餐	百菇蔬菜雞肉粥	
	點心	水煮玉米筍		點心	紅棗銀耳露	

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！