

康橋幼兒園 園訊

第 343 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富

編輯：黃程如

園長：粘淑美

美編打字：黃程如

電話：2467861 · 2457457 發行日期：113 年 1 月 31 日

網址：<https://www.cambridgekids.com.tw/>



過年的紅包，是長者對幼者的祝福，是成年者對父母的感謝，那包覆的不只是金錢，包裹住的是真情與祝福的代代相傳，是一年之中最有人情味的時刻。

希望包紅包的人，享受著自己有付出愛與關懷的能力，而收紅包的人，感念著自己還被人放在心上的疼惜與關愛。這種一年一次的情感交流，雖然透過有形的紅包在傳遞，但無形的關懷與祝福，才是最動人的愛的密碼。

過年領壓歲錢，是孩子一年之中，最大的收入來源，所以總是充滿了幸福的期待。但對很多大人而言，過年包紅包，卻是一個經濟壓力的來源。

孩子的壓歲錢可以怎麼用？都是被媽媽拿去存起來了嗎？大人不可以欺騙孩子喔！如果你跟孩子說會幫他存起來，就不可以把他的壓歲錢當成家用花掉喔！

祝福大家新年快樂！闔家安康！

< 上課&放假時間 >

113 農曆除夕與春節(02/08-02/14 放假，02/17 補課)

小孩不敢嘗試新食物，爸媽必知 7 大挑食解決方法

孩子的挑食問題一直是很重要的問題，我們一直以來都在探討咀嚼的問題。今天要來討論不一樣的方向，關於孩子總是有一堆莫名其妙的理由，一下不吃這個、一下不吃那個、變來變去，到底想怎樣呢？

挑食是孩子在成長的過程中的必經之路，而挑食最嚴重年齡介於 2-5 歲之間。

孩子不應該因為挑食問題而被責罵，今天就要來教你，如何循序漸進地讓孩子快樂吃飯、快樂長大。

孩子挑食的五大主因

挑食原因 1：因為【顏色】而不吃

研究發現，人類不吃綠色青菜是為了避免接觸有毒植物的本能。

逃避綠色蔬菜是天生的，解決這個問題，要降低孩子的防禦心，建立安全和信任感。

挑食原因 2：因為【味道】而不吃

酸味、肥肉味、青菜等食物味道較重，可以改變烹調的方法來讓孩子教好入口青菜用燙的營養流失較多，菜味也比較重可改用炒的來多放一點其他配料來蓋過味道。肉類則可嘗試醃過的肉、加蒜味，用其他較重的味道蓋過去就可以了。

挑食原因 3：因為【口感】而不吃

這張圖表，分析了孩子不愛的口感，以致不愛吃這些食物。建議媽媽可以換個烹飪的方法，從孩子較能接受的方向下手。

食物的本質無法改變，那就少量給予不要太強迫，漸進式的淺嚐而止。亦可改變食物方式（水果打成果汁、果乾、放到飯裡）。

另外進食方法要改變，一天嘗試柳丁汁，明天嘗試切片柳丁，讓孩子嘗試各種吃法。

挑食原因 4：因為【新的食物】而不吃

比較固執，適應性比較差，次序性比較重的孩子較容易有這樣的問題。

孩子心智能力開始發展後，有可能會有突然不吃某種食物的狀況，新的食物又加進來，孩子適應力差就不能接受。

解決方法：參與烹飪的過程▶參與買菜的過程▶當料理小幫手

因為是新食物，讓孩子從料理烹飪開始參與讓他了解，降低孩子的防禦心。

挑食原因 5：因為【心理因素】而不吃

心理因素往往是挑食最難改變的原因，其中很多因素是大人造成的；假設孩子在第一次嘗試食物時留下的經驗是不好的，之後就會更難讓他接受這個食物。

有的時候，大人的行為如果太浮誇，會顯得太刻意，孩子會覺得你在試探我，在訓練我吃進去，那我就更不想吃。

或是，有些大人會用半強迫的方式，用騙的（略帶威脅）的對孩子說：「這盤就沒有菜菜呀！（但其實有）」、「你不吃完等等就不能吃點心和水果！」、「這很好吃呀～又不會很難吃。」如果你曾經這麼說，這些都會讓孩子更拒絕嘗試。

如果是我，這麼做會更好：不要放大孩子不吃菜這件事，要感同身受。可以和孩子說：「我知道你覺得不太好吃，但我覺得還不錯吃耶。你想試試看嗎？」

讓孩子知道你有在乎他的感受，但也要讓孩子知道你的感受。不想吃就吃一小口，不要過度強迫。

爸媽必知 7 大挑食解決方法，建立孩子飲食好習慣

偏食及挑食，已經困擾父母很久了，先前的調查發現，國內的孩子有高達 5 成的比例，因為挑食有營養不均衡的問題。到底要怎麼讓打死都不肯吃的孩子，把不愛的食物吃進去？這一篇，從心理學、行為學、食材特性，有 7 個重要的方法！

1、改變食物外觀

將食物切成可愛的造形圖案，或是將青菜剁碎。

2、增加食物調味

無油無鹽絕對不是最好的方法！少許的鹽和醬油的調味，能讓孩子吃的更美味。

3、食物切小塊

讓孩子更容易入口，降低防禦心。

4、跟喜歡的食物混著吃

讓孩子降低防禦心，增加進食的動機。

5、參與烹飪過程

讓孩子參與其中，增加安全感和成就感。

6、幫菜取名字

改變孩子對食物的既定印象，讓討厭的食物對孩子而言，有一個更親近可人的定義。

7、變換環境

有其他同儕或刺激，也能讓孩子吃的更好。

孩子在成長的過程中挑食是必然的，能夠讓孩子好好接受、勇於嘗試，是爸媽必經的課題。

七大挑食解決方法

改變外觀



食物切成可愛的形狀、青菜剁碎

調味



無油無鹽絕對不是最好的方法！

少許的鹽或醬油調味
能讓孩子吃得更美味

切小塊



讓孩子更易入口、降低防禦心

跟喜歡的食物混著吃



讓孩子降低防禦心
增加進食的動機

參與烹飪/種菜



讓孩子參與其中
增加安全感和成就感

幫菜取名字



改變孩子心中對食物的既定印象
讓討厭的食物對孩子而言
有一個更親近可人的定義

變換環境



有其他同儕或其他刺激
也能讓孩子吃得更好！

LEARNER KID 天才領袖

活動看板

△02/06(二)	* 圍爐小語
△02/07(三)	* 結業式 頒發全勤獎
△02/08 (四)-02/14(三)	* 春節連假
△2/20(二)	* 幼童專用車逃生演練
△2/21(三)	* 元宵節節令教學
△2/22(四)	* 慶生會
△2/28(三)	* 和平紀念日 放假乙天
△2/29(四)	* 事故意外防治宣導 -乘車安全 <汽車. 機車. 娃娃車>

春節連假帶孩子外出遊玩要多留意
孩子的安全，自駕旅遊，要遵守交通規則
規範，不要疲勞駕駛、飲酒駕駛。
開開心心出門、平平安安回家





康橋幼兒園 113 年 2 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早餐	美味午餐				可口點心	全穀 雜糧	肉魚 豆蛋	蔬 菜	水 果	
			主餐	蔬菜	湯品	水果						
1	四	雲吞湯	雞腿飯(白飯+雞腿+玉米炒蛋)	燙綠花椰菜	紫菜湯			滷黑輪	✓	✓	✓	✓
2	五	玉米蛋花粥	酸辣湯餃(紅蘿蔔絲.黑木耳絲.蛋.豬肉水餃)	紅蘿蔔炒蛋				紅豆餐包	✓	✓	✓	✓
5	一	什錦湯餃	日式味噌拉麵(豬肉片.洋蔥.玉米)	炒高麗菜				綠豆粉角湯	✓	✓	✓	✓
6	二	黑糖饅頭+豆漿	火鍋大餐					雞蛋牛奶卷	✓	✓	✓	✓
7	三	雞蛋青菜麵線	鍋燒湯飯	高麗菜				三色吐司	✓	✓	✓	✓
2/8-2/14 過年												
15	四	鹹粥	白飯+ 雞肉絲+燙花椰菜	炒小黃瓜	貢丸湯			奶皇包	✓	✓	✓	✓
16	五	肉絲蔬菜麵	皮蛋瘦肉粥+肉鬆	炒小白菜				蔥油餅	✓	✓	✓	✓
17	六	吻仔魚粥	大滷麵(麵條+雙色蘿蔔+肉羹+木耳+香菇)	高麗菜				奶油餐包				
19	一	高麗菜粥	鮪魚蛋炒飯(鮪魚.蛋.洋蔥.紅蘿蔔)	炒油菜	蛤蜊湯			黑糖粉圓	✓	✓	✓	✓
20	二	芋頭包+豆漿	控肉飯(豬肉+白飯+油豆腐)	高麗菜	白菜豆腐湯			草莓餐包	✓	✓	✓	✓
21	三	蘿蔔糕湯	什錦炒烏龍(豬肉絲+洋蔥+紅蘿蔔)	炒青江菜	玉米蛋花湯			關東煮	✓	✓	✓	✓
22	四	蛋糕+牛奶	魚排飯(魚排+白飯+滷海帶)	高麗菜	紫菜蛋花湯			車輪餅	✓	✓	✓	✓
23	五	鮮奶饅頭+牛奶	麻醬麵(細麵+蔥油肉燥+蘿蔔絲+黃瓜+蛋絲)	炒油菜	虱目魚湯			黑糖花捲	✓	✓	✓	✓
26	一	香菇雞肉粥	茄汁義大利麵(螺旋麵+番茄+三色豆+蘑菇)	燙花椰菜	玉米濃湯			紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
27	二	全麥吐司+豆漿	醬汁豬肉燴飯(白飯+豬肉+三色豆+洋蔥)	紅蘿蔔炒蛋				菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
28	三	2/28 和平紀念日依令放假一天										
29	四	當歸麵線	玉米濃湯餃(玉米粒.雞蛋.豬肉水餃)	玉米		水果依節 令做調整		燕餃冬粉	✓	✓	✓	✓