

## “试试就会喜欢” – 适合儿童的蔬菜和水果

鲜艳松脆的水果和蔬菜很受儿童喜爱。大多数宝宝最早吃的固体食物就是水果和蔬菜。宝宝满一岁以后，父母会发现他们因为能够独立进食而变得更挑剔。这种挑剔经常会导致水果或蔬菜的摄入量减少。

这会令人担心，但通常不会造成问题。

没有办法强迫儿童吃更多的蔬菜和水果。最好的方法是父母自己每天进食和享受蔬果。这可能会需要一点时间，但儿童通过观察父母和家人会学得最多。所以请坚持尝试！

食用多种蔬菜和水果有很多好处。蔬菜和水果能提供维生素C和叶酸等重要的维生素，还含有被认为有助于预防某些疾病的植物元素。

### 需要吃多少水果和蔬菜？

所有澳大利亚人都应每天吃两种水果和五种蔬菜。但很多儿童和成年人并没有吃这么多。

有时候儿童开始想要吃“更有滋味的”高脂和高糖点心代替蔬果，或者父母因为孩子经常把蔬果留在盘中或午餐盒里而不再给孩子蔬果。

儿童的食量可能不大，而且会取决于年龄、胃口和活动程度。

请记住，蔬菜和水果无论数量多少，都比没有强，而且应该不断想办法在食物中包括更多的蔬果。应该强调多样性 – 准备很多不同颜色的蔬菜和水果，而不只是保证数量。

### 如何让孩子吃足够的蔬菜和水果？

第一步是父母应该每天食用和享受蔬菜和水果。

因为儿童会学习食用他们熟悉的东西，所以坚持用多种方式提供蔬菜和水果很重要。切勿想当然地认为孩子不喜欢某种蔬菜或水果，可能下一次给他们时，他们就会决定试一试。随着年龄增长，儿童的口味的确会发生变化。

### 通向成功的五个关键步骤

#### 1. 参与

- 让孩子参与决定他们会喜欢哪种水果或蔬菜。
- 带孩子去买水果和蔬菜，让他们和你一起看一看、闻一闻、摸一摸蔬菜和水果。
- 让孩子帮忙清洗和准备水果和蔬菜。利用这个机会来探索新的色彩和形状。

- 让他们做一个简单的色拉并自己进食，藉此鼓励他们学习技能。
- 一起数碗里的葡萄或莓果。
- 在花园里或花盆里种一些蔬菜或香草。让孩子给植物浇水、照料植物。

#### 2. 享受

- 尽可能和孩子一起就餐。如果孩子见你食用和享受多种水果和蔬菜，他们就很可能也参与进来。
- 有时候，儿童可能更喜欢吃生的而不是煮过的蔬菜。
- 如果就餐时间充满紧张，儿童可能会拒绝新的食物，所以应尽量关注食物的积极方面，避免争论。

#### 3. 展示

- 随时准备好一碗新鲜水果，在冰箱里备有豌豆、樱桃番茄、小胡萝卜和蘑菇等蔬菜，以便能迅速拿来做点心。
- 把蔬菜和水果漂亮地摆放在盘中。提供不同颜色的水果和蔬菜，在特别的盘中切开。
- 对不愿吃东西的儿童，坚持每周尝试一种新的水果和蔬菜。

#### 4. 尽可能在食物中包括水果和蔬菜

- 用各种方式在大多数三餐和点心中包括蔬菜和水果。
- 与其不断寻找新的食谱，不如尝试在空心粉面酱、汤或炒菜等家人最喜爱的食谱中增加蔬菜的种类或数量。
- 在点心中也加入蔬菜和水果。可以试试加了水果或蔬菜的煮玉米棒子、带皮烤土豆、家常爆米花、蔬菜条配沙司或蘸酱、松饼、小圆饼或蛋糕。还可以食用冷冻蔬果块、串烤水果、炖水果、水果酥饼和原汁罐装水果。

#### 5. 坚持尝试

- 儿童需要有机会学习或有时候重新学习享受水果和蔬菜。父母应该为孩子提供这些机会。请记住，儿童可能需要看到水果或蔬菜十多次才会愿意试试。
- 在孩子的盘中总是放一小份蔬果，鼓励他们尝试，但让他们决定是否吃。
- 也许可以在正餐前给孩子一些松脆的生蔬菜，这通常是孩子最饿的时候。
- 抵制准备其它膳食选择的想法。儿童可能会留下某些食物不吃，但如果没有其它选择，就会学会接受给他们的食物。

### 哪些种类的水果和蔬菜最健康？

所有蔬菜和水果都很健康！可以选择任何颜色、形状、质感或种类的水果和蔬菜，可以是新鲜的、冷冻的、罐装的或晒干的，可以是生的、蒸过的、沸水烫过的、沸水煮过的、微波炉加热过的、炒熟的或烤过的。种类多样最为重要。

试着选择不同颜色的水果和蔬菜，尤其是黄色、绿色和红色，如瓜果、胡萝卜、南瓜、核果、西兰花、菠菜、莓果、绿叶菜和番茄。

### 那么…

#### 果汁和蔬菜汁呢？

最好食用水果或蔬菜，而不是果汁和蔬菜汁，需要解渴就喝水。果汁和蔬菜汁可能是较好的维生素来源，但是其中天然糖份含量高、纤维含量低。如果你在孩子的食谱中加入果汁或蔬菜汁，每天应限量一小杯。

#### 薯条和薯片呢？

薯条和薯片用土豆制作，但是制作过程为油煮或油炸，脂肪和盐含量很高，最好只是偶尔食用。

#### 果条呢？

这些食物通常含有一些水果，但同样含糖量高、纤维含量低，而且会粘在孩子的牙齿上，所以最好避免食用。

#### 杀虫剂？

研究显示，新鲜蔬菜和水果上的杀虫剂数量很低，属于安全范围内，即使对幼儿和哺乳母亲也是如此。所有蔬菜和水果在食用前都应清洗，以去除任何残留的杀虫剂

#### 冷冻和罐装蔬果呢？

尽管新鲜蔬果是最佳选择，但冷冻、罐装或晒干的蔬果能在全年内的任何时间食用，在新鲜蔬果落市后能节省金钱。它们的维生素含量和新鲜蔬果相近。

#### 被生的蔬果噎住？

幼儿可以吃生的水果和蔬菜。儿童吃所有东西时，包括切碎的生水果、蔬菜和所有“硬”食物，都应坐好，并有人监督。

### 鼓励儿童吃水果和蔬菜的重要建议

- 父母自己应食用和享受多种水果和蔬菜。
- 注重提供许多不同种类的蔬菜和水果，而不是强调数量。
- 每次用餐和点心时间都尝试提供水果和蔬菜。
- 让孩子参与蔬果购买决定。
- 坚持提供水果和蔬菜，即使孩子拒绝食用。
- 记得表扬孩子的健康饮食。

由‘Filling the Gaps(填补空缺)’项目制作 – 皇家儿童医院默多克儿童研究院(墨尔本)、澳大利亚天主教大学人生身体活动研究中心(悉尼)。

© 教育部2011年版权所有

由维多利亚州政府(墨尔本)授权  
采用再生纸印刷  
[insert printer details].