

孩子 為什麼 不吃 蔬菜？

• 惠健江 •

在有偏食習慣的孩子們中，有的只喜歡吃肉類，不喜歡吃蔬菜。對於這類孩子，只要耐心地解釋：蔬菜含有那些營養，多吃蔬菜，營養才會充足，身體才會健康，才會快點長大。孩子們只要經過這麼一番解釋，一定會高興與地夾蔬菜來吃了。因為無論那一個孩子，都希望自己的身體能够健康，快點長大的。

如果有一天，在學校讀書的時候，常識老師告訴學生說，蛔蟲是由吃不清潔的蔬菜而傳染於人體。於是，孩子對於各種蔬菜就有點恐懼的心理了。或是由於母親洗菜不小心，偶然在青菜碗裏發現了一隻小蟲，孩子的心理上就發生了恐懼感，以後無論如何再不吃青菜了。

對於這樣的孩子，最好在你洗菜時，叫孩子在你身旁幫忙。教他細心地洗菜，然後在煮菜時告訴他：剛才那些蔬菜已經洗乾淨，絕不會再有小蟲。這樣經過幾次以後，孩子再也不會對蔬菜發生恐懼了。

另外還有一種比較特殊的孩子，他認為那種蔬菜不好吃，其實從來沒有吃過那種菜。對於這種孩子，可用強迫的方法逼他吃一點，吃了之後，覺得味道還不壞，也會把他的觀點改正過來。

馬鈴薯芽炒肉絲

備用。

(3)放兩匙油，油熱後先炒肉絲炒好，盛起

材料：馬鈴薯兩三個，豆芽四兩，豬肉四兩，生薑一塊。

做法：(一)肉要切成細絲加些生薑汁，米酒一大匙，醬油兩小匙。

(2)馬鈴薯切成細絲，豆芽菜洗淨

備用。

(4)再加兩匙油，用猛火炒菜，馬鈴薯變成透明時加入豆芽菜，炒熟後再加肉絲進去。

(5)加半杯水用醬油一大匙，鹽一小匙，糖半小匙調味。

(6)如喜歡牽粉可用甘薯粉一小匙，用水泡開加進去就好。(玉麗)

材料：排骨半斤，花生油半斤，白糖、香

醋、太白粉、醬油。

做法：(1)排骨洗淨切成小方塊，加一湯匙醬油浸一小時，得一湯匙

(2)將浸好的排骨，放入沸油中炸至黃色，撈起待用。

(3)加半碗水於另一鍋，並把糖、醋、醬油一起加入，煮沸，以太白粉(先用冷水調好)調成稀漿

略煮即起鍋，倒在炸好的排骨上，立即可吃。(婉)

糖醋排骨

財發大禧恭禧恭 年拜大媽阿南河



好收成順雨調風 年新過喜歡家大



好家大正新禧恭 育元又日生公天

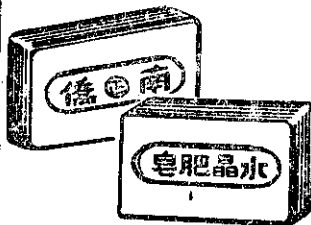


阿南·阿媽

好正真品水僑南 功成都意稱事萬



標商明認請



司公限有份股業工學化僑南

最好洗的肥皂：
南僑水晶肥皂

▲南僑水晶肥皂是本省剛時代的產品，用金世界最新穎之意大利肥皂製造機器，配合精良的技術所生產之新製肥皂。

▲南僑水晶肥皂保持純潔的本質與本色，輕輕抹洗多，絕無刺激性，去污除垢最迅速，使用中不致破碎，不起裂紋，優點特多確實好洗。

▲南僑水晶肥皂一經應市即為用戶熱烈愛顧，爭先選購。

▲近來仿水晶肥皂之製品很多，請多注意，認明南僑水晶肥皂商標，慎防假冒以免上當。