

恢復全日面授 自攜飯盒有甚麼要注意？

資料來源：資深營養師吳耀芬



www.shutterstock.com · 424784035

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-mother-get-her-daughter-ready-424784035>

有很好多家長也有些擔心究竟自行攜帶的飯盒，是否足夠精美，又有足夠營養，令小朋友打開的時候，就會很想吃光整個飯盒。家長也很喜歡在小朋友放學後檢查，查看他們的飯盒是否完全吃光。第一證自己的心思，究竟會否得到小朋友的欣賞，第二也很想小朋友有營養一點。但是帶甚麼飯盒，他們一打開時就會「嘩！很開心呀，我很喜歡吃的！」

首先，我們慣常要小朋友養成一個是沒有揀擇的情況。如果他們整天也可以選擇，他就會覺得這次不喜歡吃，媽媽明天就會做一些我喜歡吃的，便會特意地不吃這個飯盒，從而威迫媽媽做第二個他喜歡吃的飯盒，慢慢地他就有偏吃的習慣。

我自己也有兩個女兒，也是就讀小學的。我們的習慣就是星期一至六，她是沒有選擇。媽媽說吃甚麼，她就要吃甚麼，她知道不能選擇時她也一定要吃，如果不是的話就空著肚子。於是她就甚少向我投訴那些東西不吃，星期日就可以給一餐，她可以有選擇去 A 餐廳或者 B 餐廳吃飯，或者獎勵她吃一些小吃。那她就會覺得，這星期真是乖巧又聽從。



www.shutterstock.com · 600983669

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/saving-money-take-lunch-box-fried-600983669>

究竟怎樣可以令她感興趣一點？第一，如果是一些炒飯或者炒粉麵，他打開飯盒都會容易吃一點，例如肉粒及菜心粒的雞蛋炒飯，他打開時完全不會覺得有水氣，就不會覺得食材黏在一起，增加其食慾。而且有些菜心粒、肉粒及雞蛋，其實營養也很平均了。又例如炆燒烏冬，找些椰菜或者菇類，再加一些肉片或者肉碎加在烏冬裡，加少許鹽和豉油，這樣來炆煮烏冬，其實已是一個頗很吃的炆烏冬。