

甚麼米適合小朋友食用？



www.shutterstock.com · 262921256

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-boy-eating-bowl-rice-chopsticks-262921256>

資料來源：家營營養中心創辦人資深營養師吳耀芬

現代社會大家都十分注重小朋友的營養，究竟吃甚麼飯才會讓小朋友有更多的營養，而小朋友又會肯吃呢？很多時候我們煮糙米飯或紅米飯給小朋友吃，他們都不是很喜歡吃。最主要原因是咀嚼時間較長又或者比較硬，咀嚼很長時間都吞不下去。

這些米飯可能連大人都會胃痛，小朋友的消化力未及大人這麼好，所以我們都會擔心可能有胃痛的情況。現在很多人都不吃白米，可以轉吃胚芽米、小米或燕麥飯，而在眾多種米之中，我最建議吃小米。



www.shutterstock.com · 1735221830

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/top-view-closeup-macro-various-type-1735221830>

小米的價錢相對比較便宜，大約十多元一斤。如果是二十元之內一斤來說，是相對性既有營養又便宜的，一種又綿又滑，甚至可以煲粥。煲小米粥的一個很好的選擇，就算加了進去，你也不會覺得飯有不同質感，都是如白米一般的感覺。小朋友便不會覺得你加了一些奇怪東西進去，他自然就會吃，亦比較軟身，他又不會胃痛。

如果不吃這個都有其他選擇，例如胚芽米，但是要留意胚芽米其實是甚麼，它是糙米，再剝一層殼，就會少些纖維。但是它保留了胚芽最有營養的部分，維他命 B 雜亦多在這部分，所以營養很豐富，但是纖維就少於糙米。口感會比較滑，不會覺得很硬，但價錢就相對性比較貴，可能要一斤達到六至七十元。

另外有些中價的選擇就是藜麥。藜麥就有黑色、紅色和白色，如果小朋友對於顏色方面很緊張會覺得為甚麼是這樣顏色而不喜歡吃，這樣就可以選擇白色的藜麥，都是擁有豐富營養。黑色的藜麥就會有較高的鐵質及花青素。



www.shutterstock.com · 1285307890

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/set-quinoa-red-white-brown-on-1285307890>

有些是十穀米之類的，我就不是太建議了。因為小朋友的胃部比較嬌嫩，而且十穀米可能要浸一晚後再煮才會變軟。他又會覺得十穀米有很多種類的米，未必會喜歡吃。當然有些小朋友好奇心較高，可能會喜歡。但是很多小朋友小時候都會慣性喜歡吃單一的食物，慢慢長大以後才會嘗試不同的食物，可以留待十歲、八歲時才給十穀米。但還是需要浸過後才跟其他米一起煲，如果不是的話這方面有營養，但會使胃部不舒服。

有些人會放紅豆，到底是怎樣放下去？我們要預先浸紅豆至軟身，甚至煲至軟身才跟飯一起煮，其實紅豆飯都是很有營養，例如日本人都喜歡吃紅豆飯。另外也有蕃薯飯、粟米飯及適合在秋天吃的栗子飯等。不同配搭令吃飯不只是吃白飯這麼悶，栗子高鈣和高鐵質，增強骨骼生長，亦可以幫助他們防止貧血，人也會精神一些不會那麼容易疲勞。