

【健康營養補給站】如何製作高營養價值的兒童點心



學齡期的小朋友們往往精力充沛、活動力旺盛，在這段期間孩子們仍然處於生長的階段，在熱量的需求上也持續增加。少部分的小朋友可能因為食慾不佳或是進食量不足，而比同年齡的小朋友來得瘦小或是生長曲線上低於其他同年齡的平均值；這個時候可能就需要注意他的飲食攝取量、攝食的種類、活動量及睡眠是否足夠，來找出生長不足的因素。

健康增重方法「零食 vs 點心」：

學齡期的孩童每日應該均衡攝取全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類等六大類食物。一般來說小朋友的胃比較小，無法一次攝取很多的食物，因此，若是在正餐中無法攝取足夠的營養素時，建議在三正餐之外，額外補充一到三次的點心。

該如何分辨小朋友補充的是「點心」還是「零食」呢？一般來說，「點心」是用來補充正餐攝取的不足，可以視為份量較少的正餐，因此，點心應該要有適量的熱量及其他營養素，不能只空含有熱量而已。而所謂的「零食」則是指含有高脂肪、高糖或高鹽，但是缺乏其他營養素的食物。經常攝取這類食物除了可能會影響正餐的攝取量，長期下來也可能造成小朋友偏食的問題，導致營養不均衡。

一份健康的點心應該要富含豐富的營養素，以天然食物做為主要的原料，並從六大類食物中選擇多種類、多樣化的新鮮食材，並且避免各種過度加工、高油、高鹽及高糖等空熱量的零食。

適度的身體活動、良好的用餐氣氛、適當的用餐時間都是影響小朋友進食的重要因素。在提供點心時，供應的時間應該要避免太過接近正餐，以免影響正餐的食慾。此外，也要注意小朋友的用餐狀況，避免於用餐時間讓小朋友看電視、滑手機、滑平板等，造成小朋友分心，導致無法專心吃完我們準備的食物，而且過長的用餐時間也可能影響到下一餐食物的攝取。另外，各位爸爸、媽媽在家也可以嘗試與孩子們一起準備食物，來增加小朋友對於食物的興趣喔。

【焗烤手風琴馬鈴薯】(2 人份)

食材：

馬鈴薯 2 顆、油 1 湯匙、鹽 1 茶匙、義式香料 1 茶匙、起司絲 60 公克

作法：

1. 先將烤箱預熱到 200 °C。
2. 將馬鈴薯切薄片，因為需切成手風琴形狀（底部不能切斷），因此可利用筷子來做為輔助，比較不容易切到底部。
3. 之後可利用工具將油抹到每一片夾層中，可避免烘烤時沾黏。
4. 取鹽巴均勻的抹在馬鈴薯外層。
5. 將馬鈴薯放入烤箱中烤 40 分鐘。
6. 取出烘烤後的馬鈴薯，灑上起司絲及義式香料，再放入烤箱中烤 10 分鐘就可以了。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）
350	18	22	21

* 今天這道點心我們以焗烤的方式，讓小朋友能在少量點心的補充下也能夠增加熱量攝取