

【健康營養補給站】 兒童夏日點心-高鈣水果米布丁



不知道大家是否有遇到過，想要為家中孩子準備點心，卻又擔心市售產品含糖量偏高的問題呢？或者是孩子總是不喜歡喝牛奶、吃水果等困擾呢？根據 2017-2020 國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，我國 7-12 歲的孩童每日水果平均攝取達 2 份者僅平均 6.4%，而乳製品則有近 83.6% 的孩童有攝取不足的問題。另外，在精緻糖的部分，根據衛生福利部國民健康署對於每日添加糖上限攝取量，建議不宜超過總熱量 10%，以 7-9 歲的兒童為例，每日攝取不宜超過 45 公克，但市售布丁 1 顆就將近含有 15~20 公克的精緻糖類，因此今天我想

要教大家如何利用家中的米飯，搭配天然水果的甜味並且水分使用牛奶，來製作一道適合孩童食用不添加糖又營養的點心-高鈣水果米布丁。

今天為大家介紹的高鈣水果米布丁，也可以利用紫米取代白米，除了增添色彩外，紫米亦含有較高的花青素與膳食纖維，本次使用夏天盛產的芒果；其他水果，如芭樂、香瓜、水蜜桃，也可以變換口味。另外，本次使用了牛奶來增加鈣質和維生素 B2 的攝取，若有乳糖不耐症的問題，也可以將牛奶改成豆漿來作為優質蛋白質的來源。最後，上層再鋪上喜歡的水果，利用水果本身天然的甜味來取代精製糖。歡迎大家在家和小朋友一起動手試試看製作這道可口又營養的高鈣水果米布丁。

高鈣水果米布丁(2 人份)

〔材料〕

白飯 80 公克
牛奶 480 毫升
芒果丁 120 公克

(步驟)

1. 將牛奶倒入鍋中加熱，並攪拌避免燒焦，沸騰後加入白飯攪拌至濃稠，即可關火。
2. 將牛奶飯倒入調理杯，使用手持式攪拌棒均質，即完成米布丁。
3. 芒果丁部分壓成泥，部分可留最後點綴裝飾。
4. 容器先盛裝芒果泥，再倒入米布丁，放入冷藏 2 小時使米布丁冷卻凝固。
5. 最後再放芒果丁裝飾，即完成。

營養成分(1 人)

高鈣水果米布丁

熱量(大卡)	208
碳水化合物(公克)	33
蛋白質(公克)	10
脂肪(公克)	4
鈣(毫克)	240

營養室營養師 張瑀恬