

挑食者的用餐建议



让孩子参与准备饭菜，以鼓励创造力和对新食物选择的开放性。
制定用餐时间表并提供各种食物。



早餐

- 谷物加牛奶或酸奶
- 燕麦配酸奶和水果
- 吐司和黄油/果酱/花生酱或鹰嘴豆泥
- 百吉饼配鸡蛋/培根/香肠/奶酪/蘑菇/
- 山药或大蕉配鸡蛋
- 鸡蛋帕拉塔
- 羊角面包

如果拒绝用餐，
请勿提供其
他选择！

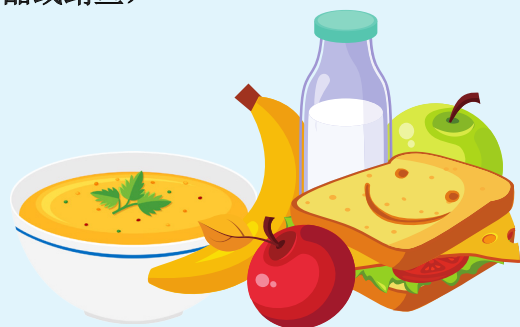


午餐

- 豆子吐司
- 三明治（奶酪/蛋黄酱/火腿和番茄/花生酱/罐装鲑鱼/印度奶酪或鲭鱼）
- 汤——罐装或自制
- 鸡肉/鹰嘴豆/牛肉面条或米饭
- 扁豆或蜜豆配面包或大蕉

随后：

- 蔬菜条和鹰嘴豆泥/蛋黄酱
- 酸奶或豆布丁

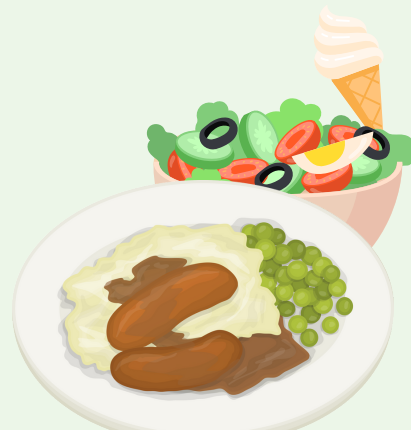


晚餐

- 面食，例如意大利肉酱面/通心粉奶酪/香蒜酱
- 恰巴提、米饭和咖喱（蔬菜或肉类）
- 鱼条、土豆泥和蔬菜
- 辣椒豆
- 蔬菜炒饭/印度香饭

随后：

- 冰淇淋、蛋奶沙司或米布丁
- 水果串
- Lassi 牛奶饮料或芭蕉片



零食

提供少量零食，以防止饭前吃得过多

- 奶酪块 +/- 饼干
- 三角三明治
- 煎饼/松饼
- 面包棒/皮塔饼
- 水果碎/水果串
- 原味酸奶

鼓励孩子们
玩弄食物！



所有 5 岁以下的儿童都应每天服用维生素 D 滴剂。在大格拉斯哥和克莱德国家医疗服务体系（NHS GGC），所有 3 岁以下的儿童都可以免费获得维生素滴剂 - 可以在药店购买或咨询您的健康访问者。

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/

Instagram - NHSGGC Dietitians

Facebook - NHSGGC Dietitians

Twitter - @NHSGGCDiet