

## 母親節 15 分鐘上菜 親子『好』心情早餐

(圖文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)

根據董氏基金會進行的全國小學生早餐大調查，有兩成的小朋友因為睡過頭、時間匆忙、胃口不佳，養成了不吃早餐的習慣。更進一步發現，吃早餐的國小學童中，超過半數的小朋友在選擇上以高熱量、高鹽、高糖及高油脂的食物為主。因此，為建立學童健康飲食習慣，教育部國教署推動「健康體位輔導計畫」。

教育部國教署署長邱乾國表示，「健康體位輔導與推廣計畫」在校園推動健康體位班，把營養師帶入校園，有別於傳統的講座課程，以遊戲化的方式體驗食物，培養學童對於食物的興趣。從產地到餐桌的歷程，動手做料理及享受自己完成的作品，從小培養舌尖的鑑別力及建立正確的營養觀！

五月母親節是重要的節日，在五月的第一週特別請廚師到校園帶學童一起動手做早餐，期望能在週末時與媽媽一起製備一份『好』心情早餐，挑戰 15 分鐘上菜！

親子挑戰 15 分鐘示範上菜菜單

### 鮭魚蛋鮮蔬三明治

### 鮭魚蛋鮮蔬三明治

335大卡



1人份	
／食材／	份數
全麥吐司	兩片
鮭魚	30g
水煮蛋	1顆
玉米粒	1瓶
番茄	1片
高麗菜絲	15g
美乃滋	10g

2 2 0.5 1

Idea so chic!

34

## 夏日繽紛雙瓜沙拉

### 夏日繽紛雙瓜沙拉



**236大卡**

  
**1**

  
**1**

  
**1**

  
**1**

  
**0.7**

  
**1**

**1人份**

／食材／	份數
西瓜	180g
小黃瓜	100g
費塔起司	30g
堅果	10g
檸檬汁	20c.c.
橄欖	適量
薄荷葉	適量

Idea so chic!35

創意無限的小朋友想設計專屬創意菜單，讓營養師把設計原則告訴你：

1、掌握六大類食物，健康餐盤份量剛剛好

全穀根莖類 3-4 份

豆魚蛋肉類 2 份

蔬菜類 1 份

水果類 1 份

堅果種子與油脂類 1-2 湯匙

乳品類 1 份

2、彩虹蔬果讓媽媽青春美顏氣色好

蔬果有豐富的膳食纖維與維生素，可以幫助排便，也能讓皮膚更健康、氣色好。

紅色:保護心臟、增加抗氧化

富含:茄紅素、花青素、辣椒紅素

食材有:番茄、紅椒、蘋果、草莓、櫻桃、西瓜

橘黃色:保護視力、皮膚有彈性

富含:類胡蘿蔔素、生物類黃酮素

食材有:胡蘿蔔、黃甜椒、南瓜、木瓜、芒果、柑橘、鳳梨

綠色:強壯骨骼、保護眼睛

富含:葉綠素、葉黃素、玉米黃素、芹菜素

食材有:花椰菜、菠菜、奇異果、蘆筍、甘藍菜

紫色:增強記憶力、保護泌尿道

富含:花青素、前花青素、白藜蘆醇

食材有:茄子、葡萄、藍莓、黑棗、李子

白色:維持正常血壓、減緩發炎

富含:蒜素、青蔥素、有機硫化物、苦瓜苷

食材有:洋蔥、大蒜、苦瓜、蘑菇、山藥

### 3、吃對好油精神好

早餐建議選好油，提供滿滿的活力與元氣，例如不飽和脂肪的鮭魚、酪梨、橄欖油等。堅果種子類食物除了富含必需脂肪酸、維生素 E、膳食纖維、微量礦物質等多種營養素，每天建議以一湯匙的堅果取代一份精緻食用油。奶油、奶酥、美奶滋、沙拉醬、油炸物中隱藏著許多飽和脂肪酸與反式脂肪，長期食用對於心血管健康較為不利，亦提高肥胖的風險。

親子挑戰 15 分鐘世界料理菜單:

- 中式：雜糧饅頭+大番茄切片+小黃瓜絲+堅果豆漿
- 美式：起司洋蔥里肌漢堡 +香蕉奶昔
- 英式：熱壓酪梨吐司+櫛瓜溫沙拉+牛奶
- 日式：黃綠紅壽司捲(胡蘿蔔、小黃瓜、蛋皮)+抹茶鮮奶茶

➤ 法式：法國麵包佐甜椒鮭魚+綜合莓果優格

『食育』近年來深受重視，『吃』這件事是簡單又不簡單，但吃得好就是一門學問了！從產地到餐桌，透過逛傳統市場認識食材、幫忙清洗食材、一同製備料理及享受自己完成的作品，以遊戲化的方式接觸食物都可以培養學童對於食物的興趣！今年的母親節最重要的日常，從與媽媽一起製備一份『好』心情早餐開始，實踐健康快樂的生活風尚！



圖 1:教導六大類食物份數概念



圖 2:聽廚師講解、認識食材



圖 3:料理示範



圖 4:品嚐豐盛早餐