



挑食改造大挑戰

寒假親子創意料理

- 你常常以速食取代正餐嗎？
- 你總是飯肉吃光光，青菜晾一旁，上演餐桌挑食大戰嗎？
- 你最近抵抗力差常感冒，也常腹瀉或便秘嗎？

以上三項，若是其中一有種情形是你常發生的，小朋友你可能有挑食的小毛病喔！

有些小朋友在飲食上有偏食的問題，大多不喜歡吃蔬菜與水果，反而攝取過量的糖分(糖果、甜點及飲料)；油炸食品(速食餐、炸薯條、炸雞、炸魚排、豬排等)；又吃太多的肉類和吃得太鹹。長期偏食是會影響小朋友的健康。因此從小養成多變化的均衡飲食及適當運動習慣。到中年時才能減少或避免多種慢性疾病。請你利用寒假期間，寫出不喜愛吃的三樣食材於下列空格中，並且選擇其中至少一樣食材，利用不同的健康烹調方式、變化不同的形狀等，和家人一起完成一道「改造食物大挑戰」美味創意料理，並將成果照貼在下方跟大家分享，有機會成為『全能健康改造王』爭取豐富獎品喔！



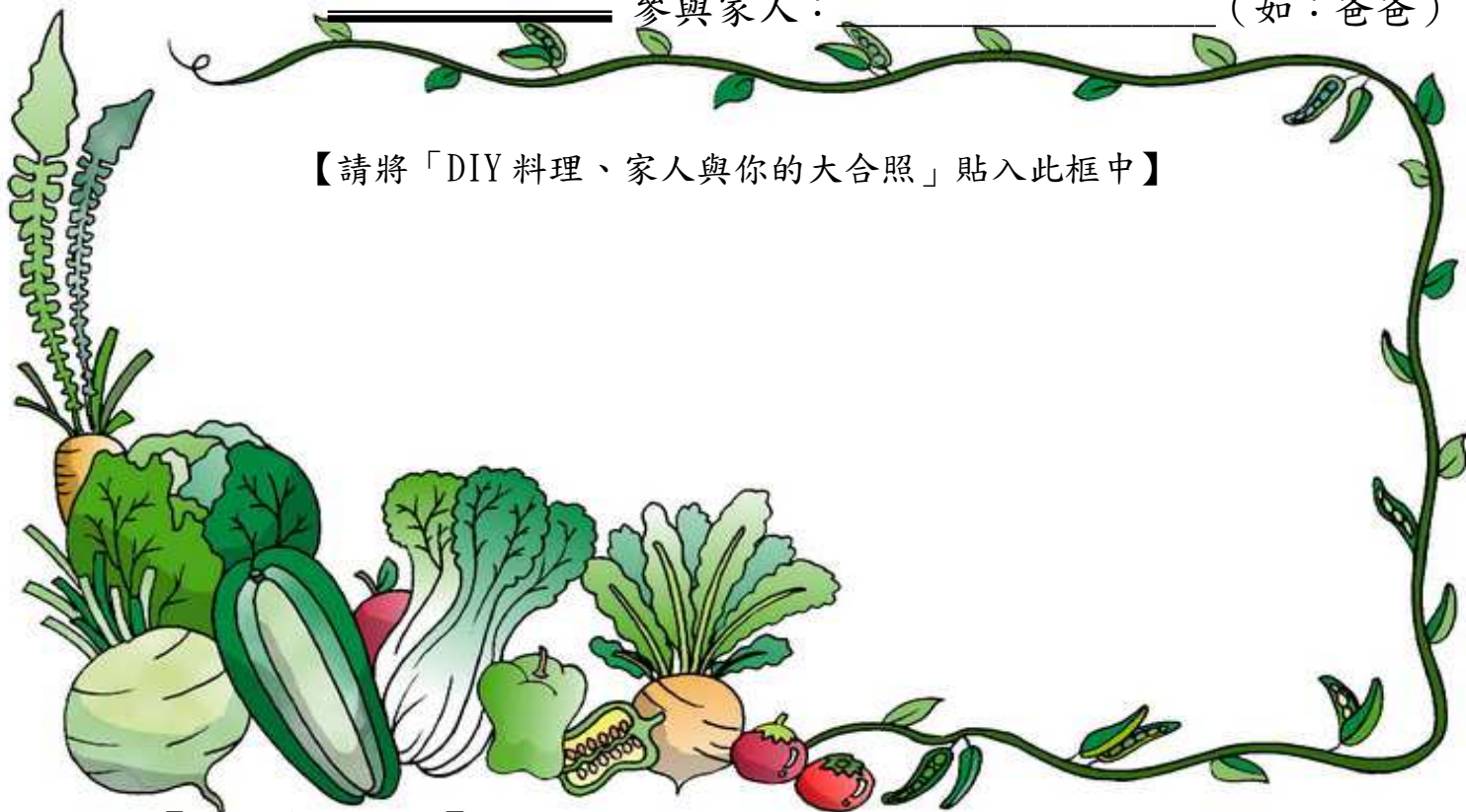
我不喜愛的三種食物：1. () 2. () 3. ()

菜名：

____年____班 學生姓名：_____

____參與家人：_____（如：爸爸）

【請將「DIY 料理、家人與你的大合照」貼入此框中】



【主要食材內容】：

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

【最後，請寫下選擇這道美味改造創意料理的原因及烹調心得】：

改造備忘錄

~~強力募集!!! 開學後各班請擇三件優秀作品送午餐辦公室參賽，獎品超級豐富~~