

小蘋果托嬰中心 112 年 10 月份餐點表

餐別 日期		YOYO 班 早點心	YOYO、APPLE 班午餐		YOYO、APPLE BABY 班點心
2	一	星期一 馬鈴薯泥	小黃瓜雞絲蛋湯麵		枸杞葉魷魚粥
3	二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯		菇菇雞茸粥
4	三		大白菜肉羹蛋湯麵		青椒豬肉粥
5	四		蘿蔔排骨肉地瓜燉飯		秋葵雞肉粥
6	五		蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵		蒲瓜肉末粥
11	三	星期二 蘿蔔糕	波菜海帶芽雞肉湯麵		莧菜魷魚粥
12	四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯		豌豆肉末粥
13	五		蛤蜊羅宋湯麵		絲瓜魷魚粥
16	一	星期三 糯米肉糰	瓠瓜雞柳蛋湯麵		菠菜豬肉粥
17	二		青椒豌豆肉絲蛋拌飯		西洋芹魷魚粥
18	三		時蔬蝦仁蛋湯麵	YOYO：蛋糕	紫茄魷魚粥
19	四	星期四 饅頭/ 銀絲卷	香菇魯白菜肉燥拌飯		豆薯雞肉粥
20	五		日式鍋燒烏龍麵		蘿蔔雞肉粥
23	一		番茄肉醬木須湯麵		高麗菜魷魚粥
24	二		南瓜甜椒肉絲燉飯		花椰菜魷魚粥
25	三		高麗菜豬肉蛋湯餃		小黃瓜豬肉粥
26	四	星期五 蒸地瓜	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯		苦瓜魷魚粥
27	五		冬瓜排骨肉湯麵		大頭菜雞肉粥
30	一		絲瓜餛飩麵		瓠瓜肉末粥
31	二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯		蕃茄雞肉粥

* * * * 附上本月餐點回饋單請交回學校，謝謝您的配合填寫 * * * *

小蘋果托嬰中心 112 年十月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：112 年 10 月 _____ 日

- ★ 依據本月餐點，為避免誘發孩子過敏狀況，如有之食材，請務必通知老師。□無□有，名稱：_____
- ★ 每日早餐搭配提供**當季水果**，並依孩子的發展製作，登記於聯絡本中。
- ★ 依據食品安全衛生管理法第 25 條第 2 項規定辦理，本中心提供各項豬肉及豬肉可食部位原料產地均為**國產豬**。**不使用進口蛋液，均為國產雞蛋**，以保障全體嬰幼兒飲食安全，請家長放心！
- ★ 菜單皆於月初編排，如遇氣候或突發狀況等因素致有所變動，敬請見諒。對於提供之餐點，如有任何需改善之處，可於下列填寫您的寶貴意見或至學校官網匿名傳遞亦可，感謝家長的建議～



信託 育兒百寶

我會自己吃，也會專心吃！

如何讓小小孩專心吃飯？

良好的飲食習慣必須從小做起，進食規矩更是提升小小孩自理能力很重要的環節！把吃的自主權交給孩子前，爸媽必須堅持這些事：

<input checked="" type="checkbox"/> 在餐桌上用餐	<input checked="" type="checkbox"/> 進食時間不宜太長
<input checked="" type="checkbox"/> 避免吵雜的環境	<input checked="" type="checkbox"/> 孩子挑食不必勉強吃
<input checked="" type="checkbox"/> 不配平板或電視	<input checked="" type="checkbox"/> 保持愉快用餐氣氛

如何引導學更快速內文連結看答案

寶寶舌頭頂出食物並非拒食

如果爸媽以湯匙餵寶寶吃副食品時，發現他將食物頂出，請不要誤會寶寶抗拒吃，而不再嘗試餵食。通常剛開始吃副食品時，**寶寶的舌頭會產生這種「排出反射」動作**，這是一種自我保護的神經機制，在 4~6 個月大之間就會慢慢削弱，表示他已經準備好接受新的進食方式了。

有些寶寶到 1 歲時還在吃泥狀食物，一吃到粗的東西就吞不下，甚至吐出來。這種情形有可能是在開始吃副食品時，會三番兩次把食物吐出，爸媽放棄繼續嘗試餵食，而延後了口腔功能的練習。本文出自《學前教育雜誌》