

小蘋果托嬰中心 113 年 6 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	
3 一	星期一	鯖魚番茄豆腐湯麵	枸杞葉魷魚粥	
4 二	馬鈴薯泥	南瓜甜椒肉絲燉飯	芹菜雞肉粥	
5 三		蛤蜊羅宋湯麵	青椒豬肉粥	
6 四		蘿蔔排骨肉地瓜飯	豌豆肉末粥	
7 五	星期二	香菇肉燥豆芽湯麵	YOYO：肉粽	蘿蔔雞肉粥
11 二	蘿蔔糕	青椒豌豆肉絲蛋拌飯	高麗菜魷魚粥	
12 三		絲瓜餛飩麵	YOYO：蛋糕	蕃茄雞肉粥
13 四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	瓠瓜肉末粥	
14 五	星期三	大白菜肉羹蛋湯麵	櫛瓜雞肉粥	
17 一	糯米肉糰	蘿蔔味增豬肉拉麵	菇菇雞茸粥	
18 二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	馬鈴薯豬肉粥	
19 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	蒲瓜肉末粥	
20 四	星期四	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	大頭菜雞肉粥	
21 五	饅頭/	時蔬蝦仁蛋湯麵	苦瓜魷魚粥	
24 一	銀絲卷	小黃瓜雞絲蛋湯麵	菠菜豬肉粥	
25 二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	花椰菜魷魚粥	
26 三		番茄肉醬木須湯麵	莧菜魷魚粥	
27 四	星期五	高麗菜豬肉蛋湯餃	紫茄魷魚粥	
28 五	蒸地瓜	日式鍋燒烏龍麵	絲瓜魷魚粥	

*****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 113 年六月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 6 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：_____
- ★ 每日早點心時間提供當季水果，並依孩子的發展製作，登記於聯絡本。
- ★ 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！
- ★ 對於提供之餐點，如有需改善之處，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

★

★ 口腔動作不協調，說話就不清晰

寶寶的口功能是從出生後的幾分鐘內就開始發展，大約到 2 歲才完成。2 歲前的進食經驗和口腔動作經驗，和孩子的營養攝取與未來說話的清晰度有密切關係。

用副食品改善進食經驗與口腔動作

孩子不肯吃飯只喝奶，有時是偏食問題或因缺乏用湯匙的經驗，媽媽可利用添加副食品來提昇孩子以湯匙進食的經驗，例如作一點好吃的蒸蛋、肉泥等，當成點心來餵寶寶，等他能接受不同口味的食物後，再漸漸增加正餐的多樣性，以減少孩子只用奶瓶進食的情況。

(以上問題由 語言治療專家 林麗英回覆)



吃飯習慣 會影響說話嗎？

口功能發展是漸進且連續的，每個階段都有不同的口腔動作控制能力。如果寶寶有下面的情況，就得注意了：



丟不開奶瓶
2歲後仍長時間用奶瓶，不會吃半固體、固體食物，或排斥用湯匙進食、杯子喝水



流口水
已經滿2歲了，口水還是流不停，經常下巴或圍兜兜溼成一片



吃軟不吃硬
2歲後，總是挑軟的吃，要考慮是否咀嚼能力不好或有經驗不足的問題。

如何從吃開始改善寶貝？[點文連結看方法](#)