



23

個

飲食

教育法

身心健康的

為孩子



陳美齡
著

萬里機構



序言

飲食教育 就是生命的基本教育

Learning how to eat
is learning
how to live

「食」的意思

「食」字的寫法是上面一個「人」，下面一個「良」。也可以說是，「食」會使「人」變「良（好）」。人為了要變得更「良（好）」，所以會進「食」。

進食是為了生存而採取的行為。

人類會積極地獲取食物，通過進食來維持生命。

人類更將飲食行為隨着進化變成文化，代代相傳。

飲食受到歷史、環境、自然現象等因素影響，產生了無窮無盡的變化。

為了滿足人們的食慾和要求，「飲食文化」不斷地發展。

而把這優良傳統傳給後世，是身為父母的責任。

甚麼是飲食教育

飲食教育就是教孩子如何去選擇食材、怎樣烹調、吃甚麼對身體最好、怎樣去吃、和誰一起吃，通過良好的飲食習慣，讓孩子身心都能健康成長。



飲食習慣不僅會影響孩子的身體發育，而且也深深影響他們的大腦功能、心智強弱和對人的態度。良好的飲食習慣是養育「好孩子」的重要條件。反過來說，如果沒有良好的飲食習慣，也就培養不出「好孩子」。因此，在我的育兒過程中，「飲食教育」是最大的支柱之一。

認識自己的體質

我母親常說，「從祖宗得來的身體，生殺全看自己。」、「想養好身體，關鍵在於吃適合自己的食物和養成良好的生活習慣。」

祖宗傳給我們的身體，未必是完美的。但可以從飲食習慣，把自己的身體保持

最佳狀態。

首先，我們要了解並接受自己的身體，了解它的優勢和劣勢，然後再去調整。而其中一個最有效的調整方法就是每天的飲食。

理解自己身體的第一步，就是要辨別自己的「體質」。

人的體質分為三大類、六小類。

即寒性或熱性、濕性或燥性、實性或虛性。

每個大類中摘取一個小類，就能知道自己大概屬於甚麼體質了。

比如說，我屬於「寒性、燥性、虛性」的體質。

理解了自己的體質屬性，就能選擇適合自己的食物。

為了阻止病源變為大病，我們要提高自己身體的抵抗力。能否做到便要視乎選擇適合自己的食物。

而即使生病了，我們也能用食物的力量，幫助治癒、緩解症狀，健康後回復正常生活。

飲食教育的真理

但是，「飲食教育」不光是為了健康。通過「飲食教育」，父母可以鍛煉孩子的身心成長。

吃東西對於人來說，是一件非常開心的事。口腹之慾若得到滿足，頭腦裏便會分泌出讓人感到開心的激素，人就會得到快樂、放鬆和安心的感覺。

如果是跟氣味相投的夥伴一同用餐的話，人還會有高度的幸福感。所以，吃東西可以控制和影響情緒。

供給孩子們多樣化的食物，更可以刺激他們的大腦，有助建立靈活和高性能的腦袋。

通過食物，太好動的孩子可以安靜下來。

通過食物，可以提高孩子的注意力。內向的孩子會變得積極向上；任性的孩子會變得能為他人着想；體弱多病的孩子會變得健健康康；睡眠不好的孩子也能睡得香甜。

為了使育兒成果美滿、過程愉快，我們便應借助食物的力量。

孩子在獨立生活之前，飲食方面通常依賴父母。


這個期間，父母應為孩子們仔細挑選良好的食物，教他們烹飪技術，讓他們了解食物的質素，引導他們從食物中找到人生真理。讓孩子領會到，人是為了做更良好的人而食用的道理。





三兄弟十歲、七歲和零歲時。


目錄


序言 飲食教育就是生命的基本教育 2


 Chapter 1：孩子出生之前，媽媽可為孩子採取的飲食方式 12


Chapter 2：產後吃甚麼來補養身體？  22


 Chapter 3：母乳是媽媽能夠提供給嬰兒的最強食物 28


Chapter 4：離乳食會影響孩子的一生  36

 Chapter 5：孩子的無意識時期 40


Chapter 6：八歲開始頭腦區分，十四歲變得獨一無二  46


 Chapter 7：了解孩子的體質 50


Chapter 8：究竟給孩子吃甚麼東西好呢？  58


 Chapter 9：甚麼東西不能給孩子吃呢？ 62


 Chapter 10：豐富飲食，刺激大腦 76


Chapter 11：通過便當，傳達母愛  80


 Chapter 12：晚餐時間，一天當中最幸福的時光 86


Chapter 13：絕對不要讓孩子單獨吃飯  94


 Chapter 14：學烹飪可提高孩子的學習能力 104


Chapter 15：用食物來慶祝  116


 Chapter 16：孩子挑食？不用慌 124

Chapter 17：找出孩子吃得少的原因  130

 Chapter 18：我家孩子是不是太胖了？ 136

Chapter 19：預防感冒的對策  142

 Chapter 20：不眠之夜 148

Chapter 21：有益頭腦的食物  152

陳美齡親授菜譜！想做給孩子吃的菜式

番薯糖水 180

紅蘿蔔水 182

蒸魚 184

豬肝肉丸粥 186

銀杏雞蛋豆漿糖水 188

番茄雞蛋湯 190

茶葉蛋 192

橙香四溢小點心：橙皮朱古力 194

椰菜豬肉餃子 196

炒蔬菜：生菜、西蘭花、菠菜 198

小棠菜肉碎燜飯 202

冬菇蓮藕豬肉湯 204

蘋果豬肉湯 206

梨子豬肉湯 208

冬菇冬瓜蝦乾豬肉湯 210

生薑炒雞肉 212

栗子燜雞翼 214

苦瓜炒豬肉 216

後記 218



八歲開始 頭腦區分， 十四歲變得獨一無二

Pruning of synapses
makes your child
unique



如何大量增加神經元突觸

出生時，每一個人大腦中的細胞數量，差不多是一樣的。那麼，每個人的大腦為甚麼都不一樣呢？

這是因為，腦子裏傳遞資訊的神經元突觸的數量不一樣。

一個人產生最多神經元突觸的時期，是出生後直到三歲為止的這段時間。

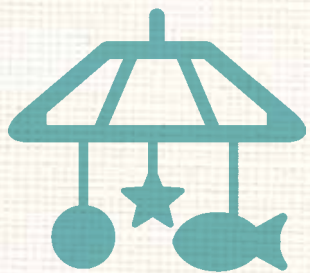
神經元突觸就像在大腦中架設起來了許多條高速公路一樣，架設得愈複雜，大腦轉速愈快。

三歲之前盡量多讓孩子接觸新鮮事物，通過刺激大腦，可以使神經元突觸數量增多。

神經元突觸在三歲以後也會繼續增加，但是在孩子八歲之後，不多用的神經元突觸就會被切斷。

當然，成長速度是因人而異的，但一般來說，孩子在八歲至十四歲左右，對於事物的好惡、擅長與否等特質開始明顯的定型。

例如孩子喜不喜歡畫畫，或者音樂、運動等等，都是基於他是否多利用突觸多與少有關。沒有機會用到的突觸會自然消滅。



因此在孩子八歲以前，家長要盡可能給他們多提供不同的體驗，增加突觸，讓他們有更多的選擇，孩子才能找到最適合自己的方向。
孩子十四歲以後，大腦基本上就已經形成獨一無二的形狀了，他有了世界上只此一個的大腦。

也就是說，基本趣向、習慣、癖好、思考方式都差不多定型了。
之後，人生不發生歸零重啟的重大事件的話，大腦的構造不會有大變化。
因為十四歲開始，孩子的本質不會有大改變，所以育兒的關鍵期，就是零至十四歲為止的期間。



育兒也好，飲食教育也好，十四歲為止是關鍵

古時候，十四歲就算是成人。

人到十四歲正是青春期，生理上已可以做爸爸、媽媽，有生兒育女的條件。
自然界上來說，是要離開父母、長大獨立的時期。

處於青春期的孩子因為受到荷爾蒙激素變化的影響，有時會表現得很叛逆。
孩子會變得討厭父母，而父母招架不住，就會向孩子喊話讓他們離開家庭。

這種情況在動物世界中叫「離巢時期」。

在過去，人也是長到十四歲就要開始獨立的。

如今，父母和孩子住在一起的時間比以前長了很多。普遍到高中畢業都住在家裏，有些大學生也和父母同住。但十四歲是孩子身體和腦袋轉變為成人的時期，這一點不可以忽略。

所以希望大家能在十四歲這個轉捩點之前，把孩子培養成能夠積極思考的人。

要有踏實的自我肯定能力，能區別善惡，積極向上，對人生充滿希望。

為此，食物便是育兒過程中一個可靠的幫手。
如果好好進行飲食教育，能有助孩子向良好方向發展。



為三兒子做的獅子蛋糕。

晚餐時間， 一天當中最幸福的時光

Dinner time,
the best time
of the day



吃晚餐是我家的重要活動

我的工作性質比較廣泛，歌手、藝人、作家等，所以工作量和工作時間每天都不一樣。

我的工作態度十分認真。

交給我的工作我會努力去完成，這是我的基本信念。

但是，我的孩子還小的時候，我盡量不會安排晚上的工作。

每天的目標是能在晚上六時前回到家裏，為家人做晚飯，好讓一家人能圍坐在餐桌上一起吃飯。

因為我希望晚餐是一天當中家人覺得最幸福的時間。

因為我知道家人每天都會餓着肚子等着我回家。

所以我會用飛快的速度做晚餐。

我家的電飯煲很舊，但品質很好，現在我還在用。

這個電飯煲是我從公司宿舍搬出來，開始獨自生活的時候，司機師傅把他自己用的讓給我的。

大概有四十多年歷史了吧！
這個電飯煲雖然沒甚麼特別的功能，但是只需要十五分鐘，就可以把飯煮好。

那十五分鐘，就是我做菜的時間。



沒太多時間做菜？沒問題

在我家，是按用餐人數來決定菜餚數量，然後配個湯。

如果有五個人吃飯的話，就是五菜一湯。

因為要省時間，做菜時，家裏四個煤氣爐全用上，還會出動焗爐。

時間不多的話，我會以炒菜為主，孩子們和丈夫也會來幫我。

如果時間充裕的話，我就會做燉菜、蒸魚、餃子、春卷、有味飯以及其他要花些工夫的菜，讓大家高興。

每次快做好的時候，我就會喊一聲：「開飯咯！」

這時候，大家就會關掉電視機，或者停下手頭的事情，聚集到一起準備好餐桌。

如果有大家喜歡的菜餚上桌時，孩子們發出一片歡呼聲，很溫馨的。

媽媽坐下後，向大家來句「吃飯吧！」就開始吃飯。



慢慢吃飯，一定團聚

我家的晚餐時間，每天都特別長。

吃飯時我們會一直聊天，比如聊聊看過的書，或者親戚的話題、自己的煩惱，一個接一個地說下去。

吃完晚餐後，大家一起吃點心和水果。

或喝茶、喝咖啡。

有時還會接着吃點堅果、朱古力或者芝士。

爸爸會喝酒，我會拿出一點下酒菜。

這麼一來，家裏的晚餐時間自然就越來越長了。

短的時候大約二句鐘，長的時候可以坐上四、五個鐘頭，但有說不完的話，吃不完的東西。



吃飯時不看電視

在我家，吃飯時絕對不會看電視。

也不會聽音樂或廣播。也不看手機，不看書、報紙或漫畫。

首先是希望孩子們留意自己正在吃甚麼，也好好細賞菜餚，和對做菜的人表示感謝和尊重。

另外，我想要清楚地聽到全家人的聲音，一起說話，一同歡笑。

聞着菜餚的香味，聽着大家吃飯時發出的聲音。這就是家人們共奏的一曲和聲。

孩子們從中學會與人交談的方式和感受到家庭的溫暖。

如今兒子們長大成人了，但是我們每次只要聚在一起吃飯，不到晚上十一點，一般都不會離開餐桌，因為有聊不完的話題。

一天當中最幸福的就是和家人一起渡過的時間。也是最難得、最奢侈的時間。

衡量人生是否幸福，有各種各樣的標準。

對我來說，和家人在一起吃晚餐，是人生中感到最幸福的時光。



家務「全員出動」，理所當然

在我家，所有家務都是全家人一起幹的。

燒飯、做菜、吃完收拾，清潔、整理、洗衣服……都是大家共同的任務。

我們沒有「分工合作」的規矩，誰有時間便誰做。

家是大家的，每一個人都有責任。誰做了家務，就得好好多謝他。

好像我做了菜時，大家都會多謝我。

如果爸爸做了菜，大家會向爸爸表示感謝。

孩子收拾衣服，大家也會多謝他。

我家就是採取這樣的教育方法。

家務也好，做菜也好，基本上所有人都要參與。

因為大家一起做，效率高，做家務時間不長，多點機會聊天、休息和做作業等等。從小兒子們習慣了做家務，現在長大了，做家務、做飯都不會覺得麻煩。這是從小可以鍛煉的好習慣。



互相溝通交談是最棒的娛樂活動。
使圍坐在餐桌旁的時光變得有趣、快樂，是所有家庭成員的責任。
餐桌是一家團圓的最佳場所。
孩子們爭着說話，互相謙讓碟子上的最後一片肉，笑到前俯後仰，甚至還從椅子上摔下來過。
我希望孩子們以後組建自己的家庭時，也能維持我家禁止單獨吃飯、不看電視的規矩。