

蔬菜水果營養多 榨成果汁益處多

導讀：妳的寶寶不喜歡吃蔬菜和水果嗎？不用煩惱，將它們製成果汁，孩子一定會喜歡的。很多幼兒不喜歡吃東西，但喜歡用喝的，妳可以選擇一些比較有甜味的蔬菜和水果混合，不用擔心寶寶會缺乏蔬菜和水果的營養。

一、將蔬果榨成果汁的好處

1、好玩並且有趣

對小寶寶來說，看到蔬果放進榨汁機裡變成糊狀的果汁，可說是一種非常有趣的事情。只要輕壓開關，所有的固體噴射成液體，妳的孩子一定會很想要嘗試。

2、吃不下但會喝

妳可能有發現，有時候寶寶吃不下東西，但他還可以繼續喝。妳也可以利用榨汁將寶寶討厭的食物變成一杯美味的果汁。



大部分的寶寶都喜歡喝果汁。

3、補充新鮮水果

有時候孩子可能不想要坐著吃完他的生菜沙拉，但是飲用果汁卻非常的方便又快速，因此可以確保孩子攝取了新鮮的蔬菜和水果，獲得營養。

4、糖分屬於天然

商店販售的果汁大多含有很多的糖，而且果汁的含量可能只有 10~30%，非常的少。因此，如果妳的寶寶喜歡喝果汁，妳更應該幫他準備新鮮的果汁。

延伸閱讀：[蔬菜水果營養多提升寶寶健康和學業](#)

5、健康飲食習慣

寶寶的飲食習慣是要靠父母培養的，因此，當妳每次都準備新鮮的果汁給他飲用時，他自然不會想要去買不健康的飲料或果汁來喝。

6、教導認識食物

當妳要準備榨汁的時候，食材一定都是新鮮的，妳可以趁機教導孩子認識這些食物，以及它的味道和功效。

7、可以學習冒險

不同的食物混合會有不同口味的果汁，因此，當妳的孩子試著將不同的蔬菜和水果混合在一起的時候，就是一種冒險、實驗的精神，

8、增加親子互動

榨汁是一件很有趣的親子活動，妳們可以一起購買蔬菜和水果，一起認識這些蔬果，還可以透過動手的過程來享受樂趣。

延伸閱讀：[寶寶飲食：如何讓孩子吃蔬菜水果](#)

二、其他食用蔬菜水果的形式

1、生菜水果沙拉

生菜水果沙拉是一個不錯的食用方式，尤其是在炎熱的夏天時。妳可以將蔬菜和水果冰鎮後，搭配百香果醬汁，寶寶一定會喜歡的。

2、製成蛋糕甜點

蛋糕、甜點、鬆餅也是寶寶很愛吃的食物。妳可以將蔬菜打成汁混合到麵團裡，成品再裝飾丁狀、片狀的水果。

3、製成水果冰棒

炎熱的時候，來根冰涼的冰棒可以幫寶寶消暑。直接將水果放置冷凍庫冷凍。香蕉、鳳梨、哈密瓜都很適合。

4、製成綜合冰沙

冰沙也是寶寶很喜歡喝的飲料之一。妳可以混和多種水果和冰塊，製成冰沙，寶寶一定可以一杯接一杯的呵。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

