



偏食及挑食

偏食及挑食問題，已經困擾父母很久了，國內孩子有高達 5 成的比例，因為挑食有營養不均衡的問題。有什麼方法能讓孩子少吃點甜食，並且願意將蔬菜吃下肚？最近發表在《食品品質與偏好期刊(Food Quality and Preference)》的一篇研究中發現，音樂可以影響人們對食物的喜好，聽「甜美」的音樂(如：叮叮噹噹的音樂)可以提高蔬菜和餅乾的甜度，讓食物吃起來更美味。在聆聽不同類型的音樂時，對食物進行評分。他們品嚐甜度高的食物(胡蘿蔔、餅乾)與甜度低的食物(小黃瓜、無糖餅乾)，同時聆聽配樂，結果發現，「甜美」曲調配樂可以讓蔬菜嚐起來更甜。研究指出，與「低甜度」配樂相比，受試者在聆聽「高甜度」配樂時，會覺得食物甜度提升約 5%。研究主要作者蓋德斯 (David Guedes)博士說，雖然播放音樂不同於「在食物中加一勺糖」，但似乎仍是增強甜味感的有效策略。至於為什麼人們會將音樂和味覺聯繫起來，蓋德斯說，這可能是因為飲食是一種多感官體驗，「我們所認為的風味，是味覺、嗅覺及所有感官的結合」，比方說，我們看到某些食物就垂涎三尺。

「聲音也是飲食體驗的重要組成部分，當我們吃東西時，所有的感官都在發揮作用。聲音也是飲食體驗的重要組成部分，例如我們無法想像在沒有咀嚼聲的情況下吃爆米花或咬蘋果。」若想讓食物嚐起來更甜，需要「具有叮噹聲、高音調的音樂。」這些研究結果表明，音樂等外在的感官線索，可能會通過增加對低糖產品的接受度，來幫助減少糖的攝取。未來若是家中孩子拒絕吃花椰菜、茄子等蔬菜，不妨試試這招「聲波調味法」，用甜美的音樂來讓孩子喜歡上不甜的蔬菜，搞不好真能起到意想不到的效果！

同場加映：爸媽必知的七大挑食解決方法若是孩子的偏食和挑食問題嚴重，影響到營養均衡了，這裡從心理學、行為學、食材特性等面向，整理出 7 個重要的方法，讓孩子把食物吃進去！

- 1.改變食物外觀:將食物切成可愛的造形圖案，或是將青菜切碎。
- 2.增加食物調味:無油無鹽絕對不是最好的方法！少許鹽和醬油的調味，能讓孩子吃的更美味。
- 3.食物切小塊:讓孩子更容易入口，降低防禦心。
- 4.跟喜歡的食物混著吃:讓孩子降低防禦心，增加進食的動機。
- 5.參與烹飪過程:讓孩子參與其中，增加安全感和成就感。
- 6.幫菜取名字:改變孩子對食物的既定印象，讓討厭的食物對孩子而言，有一個更親近可人的定義。

7.變換環境:有其他同儕或刺激，也能讓孩子吃的更好。
孩子在成長的過程中挑食是必然的，能夠讓孩子好好接受、勇於嘗試，是必經的課題。給孩子多一點機會，別太快放棄，對於比較偏挑食的孩子，他們通常接受一個食物，本來就需要較長的時間，10~20 次都不為過，所以別太快放棄。

摘自:天才領袖





11 月份訊息

◎凡新生報名繳 112 上學期 5000 元保額金(112.8/1 開學) , 並於 112.5/1 前繳清 , 即可享有註冊費 9.5 折優惠(退訂金扣手續費 5%)。

◎111 年 12 月 17 日(六)下午於婦女館舉辦小森林聖誕嘉年華會。



◎桃園市教師直笛合奏團

活動日期:12/2(五)19:00

活動地點:文化局展演廳

洽詢電話:(03)332-2592#8303

入場方式:自由入場

◎桃園交響管樂團

活動日期:12/3(六)14:00

活動地點:文化局展演廳

洽詢電話:(03)332-2592#8303

入場方式:自由入場



◎小提琴製作展

活動日期:11/1(二)~12/11(日)

活動地點:工藝交流館(大溪區普濟路 7 號)

洽詢電話:0933-990044

入場方式:自由入場

◎77 蚤寶趣二手市集

活動日期:1/1(六)~12/31(六)

活動地點:77 藝文町戶外市集

洽詢電話:(03)332-1869

入場方式:自由入場



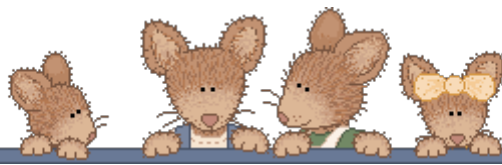
◎航空城文史調查駐地工作站

活動日期:1/1(六)~12/31(六)

活動地點:大園區中華路 298 號

洽詢電話:0910-180912

入場方式:自由入場



我是好寶寶

班級	第 16 週	第 17 週	班級	第 16 週	第 17 週
Cherry	Ollie	Lucas	Tulip	Melody	Irene
Pineapple	Charlie Yuri	Rainie Woody	Lion	Jeremy	Jennie
Tangerine	Wilson	Lily	Dragon	George	Lovely
Carnation	Jason	Debby	Elephant	Jarvis	Eason Minnie
Rose	Thomas	Elsa	✘	✘	✘



Weekly English 本週新的句子:

K1→A:Pack (them) up.

K2→A:Who do you like to play with?

K2→B:I like to play with (my friends).

K3→A:I want to buy a (storybook).

K3→B:40 dollars, please.

K3→A:Here you are.

K3→B:Here's your change.

K3→A:Thank you.



Stars of the Week



◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Wilson,
Felix, Ian, Jerry, Lily, Harry, Dora.

Pineapple-Anna, Christine, Cassie, Sunday, Bryan, Wally, Jasper, Boey,
Ray, Morris, Freddy, Woody, Kendrick, Yuri.

Tulip-Camellia, Keyon, Ollie, Melody, Amber, Vito, Omar, Sean, Noah, Kj,
Horus, Aris, Kelly, Eddie, Irene, Lala, Nini.

Rose-Alicia, Noel, Kitty, Sarah, Mick, Hunter, Abby, Dora, Bonnie,
Lucas.

Carnation-Mimi, Otto, Kyle, Cynthia, Cherry, Cindy, Ricky, Echo, Kitty.

Lion-Hans, Benny, Vic, Ellie, Ethan, Jenny, Benson, Amber, Rita, Edward,
Henry, Lucien, Jeremy, Minnie, Justin, Albee.

Dragon-Jamie, Winnie, Lola, Max, Amber, Viffy, Roy, Summer, Emma,
Brian, George, Abby, Lovely, Louis, Molly.

Elephant-Chichia, Momo 蘇, Fifi, Didi, Zachary, Lala, Jeffrey, Xander,
Hanna, Daniel, Kimi, Shane, Andy, Alice, Mia,
Hazen, Rainie, Minnie, Alan, Jarvis, Eason, Ryan.





寶貝繪畫天地

I like drawing



Tangerine-Celia



Pineapple-Christine



Rose-Alicia



Elephant-Rainie

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

