



# 親子愛心三文治

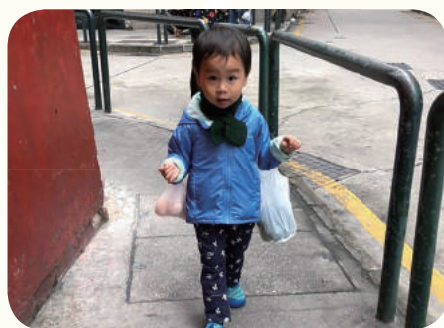
文 / 圖：高珍妮

為了讓孩子健康成長，由輔食階段到進食固體食物階段，不少家長會花很多心力為孩子烹調各式各樣美味且健康的食物。其實，隨著孩子長大，烹調食物已經不再是父母的專利，孩子也可以親手烹調營養豐富的食物，今次為大家介紹的就是“親子愛心三文治”。



## 從做中學

街市有著各式各樣的蔬果、肉類，是一個很好的學習場景。孩子透過觸摸，能感受不同食材的質感和重量，是很好的觸感訓練活動。



## 由行動開始，建立孩子的自信

回家途中，很多街坊提醒孩子小心別打破雞蛋。孩子充滿自信說：“媽媽話我可以做到的，我就一定可以做到。”

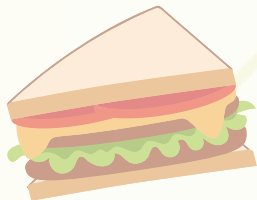
## 材料

1. 青瓜 2 條、
2. 蕃茄 2 個、
3. 雞蛋 3 隻、
4. 火腿 1 包、
5. 蟹柳 1 包、
6. 吞拿魚 1 罐、
7. 沙律醬 1 支、
8. 方包 1 磅 (8 片)。



## 步驟

1. 洗淨青瓜、蕃茄待用；
2. 雞蛋煮熟脫殼，切碎後加入沙律醬搞拌，吞拿魚加入沙律醬備用；
3. 用熱水輕煮火腿和蟹柳備用；
4. 把喜歡吃的材料放入方包內切開四份，若材料較多，可用保鮮紙包裹三文治後才切開。



## 滿足就是這麼簡單

有時候，孩子喜歡一件東西，關鍵不在於東西的好與壞，而是他有否參與其中的過程。只要讓孩子“自己動手做！”，那怕只是拿起火腿、竹籤叉著三文治，孩子都會很滿足。

(作者：家長)