

如何让孩子吃早饭开心又安全

这位妈妈天天学新花样,成早餐达人

本报记者 蔡杨洋 文/摄 通讯员 王萍

如何让孩子吃得好,是很多当妈妈的经常交流的热点话题。而三餐之中,早饭最让人纠结:去外面吃,怕不够卫生、不够营养,在家做了吃,时间紧、花色少,孩子不爱吃……

滄澜社区居民张淑丹也遇到过这个问题。从去年10月起,她开始研究早饭,彩色蝴蝶面、馒头、酸奶、沙拉、口味各异的粥点……每天变着花样给孩子做早饭。现在,她已称得上是面点手工达人了,更重要的是,在这个过程中她收获了亲子体验。



做出彩色蝴蝶面 孩子喜欢得不得了

张淑丹定居下沙已有十多年,去年,她把女儿从老家金华接到下沙,由自己照顾。

她说,在老家时,女儿喜欢吃路边出售的小馒头,担心有卫生安全问题。“现在她就在身边,我就想亲自给她做。”张淑丹说,自己从“厨房小白”,开始学习每天做早餐。

刚开始是馒头、粥、面条,花样不多,小朋友没几天就吃厌了。怎样让孩子吃得开心又安全呢?她关注了很多做美食的微信公众号,边学边做。

彩色蝴蝶面,就是从中学的。“看到碗里的面红的紫的绿的,她很喜欢。”她说,看到女儿的反应,就有了更大的动力。

“用南瓜泥、紫薯泥、青菜汁和面,就能

做出彩色蝴蝶面。”张淑丹介绍,蝴蝶面的制作过程不算难——先用原汁机打汁和面,然后用模具抠出一个个小面片,再用筷子往中间一夹,就有了蝴蝶结的模样。

过程虽不复杂,但挺费时间,得用筷子逐个夹面皮。前段时间,张淑丹花了整整三个下午,才做了十小罐蝴蝶面。

她把蝴蝶面送给邻居和朋友,得到了好评。“有个朋友跟我说,她家孩子特别喜欢蝴蝶面,有一天连续三餐都要求吃蝴蝶面。”她笑着说,听到这些消息,觉得特别开心。

“我做美食的理念是尽量减少食物二次加工。”她说,近期买了酸奶机、烤箱等,尝试做更多花色的面点。

母女共同动手 亲子时光格外要珍惜

做面点不单单丰富了家人的早餐,更让张淑丹收获了亲子体验。

她经常跟女儿一起做蝴蝶面。上幼儿园小班的女儿,还帮不上什么忙,但乐于在旁递工具、摇果汁、给妈妈加油。

“她很自豪能帮到我。我们一起动手做、相互陪伴,是更大的收获。”张淑丹说,孩子成长过程是离家越来越远的过程,所以和孩子亲近的时候要格外珍惜。

前段时间,张淑丹受到幼儿园老师的

邀请,到课堂上教小朋友做蝴蝶面。在几个妈妈的协助下,全班小朋友都参与了制作,吃得非常开心。

在过去的几个周末,张淑丹多次邀请女儿的小伙伴们到家,一同制作蝴蝶面。孩子学,家长也学,大伙儿说说笑笑,气氛很好。

接下来,她打算联合社区开展活动,让更多邻居小朋友参与。“一是为了增进亲子互动,二来可以让小朋友多认识伙伴,我们妈妈之间也能有更多交流。”她说。

趣味七巧板比赛 开启中小學生头脑风暴

近日,开发区中小學生“趣味七巧板”比赛在江湾小学举行。本次比赛旨在培养中小學生的思维能力、动手能力、创造能力。

“趣味七巧板”活动是科技、艺术、社会实践等相结合及传承中华民族优秀传统文化的项目,能极大地激发广大學生的科学兴趣,开发智力潜能,提高动手动脑能力,启迪學生的创新意识,培养空间形象思维能力,丰富青少年的课余时间,促进科技教育的普及与发展。本次活动共有杭州实验外国语学校、江湾小学、金沙湖实验等13个单位参赛,每个单位有10名一、二年级學生参赛。

比赛分为个人赛和团体赛。先在江湾小学一楼食堂举行个人赛,孩子们认真细致,只见小小的身影在纸上奋笔疾书,“在拼拼摆摆中,培养思维能力,发展空间概念”。

随后,孩子们来到江湾小学体育馆,进行团体赛。老师为孩子们抽取了创作主题“童年”,只见孩子们5人一组,配合默契,整个体育馆里都是學生的“头脑风暴”和“创作热情”。

比赛时间结束了,一幅幅美丽的作品也呈现出来。

本报记者 朱燕



闻潮社区开设手办粘土课堂

5月7日上午,闻潮社区和黑小猫粘土社在天元公寓联合开设了粘土制作课堂。活动吸引了20名小朋友和家长参与。

活动现场,志愿者先讲解了粘土制作工具、材料以及制作要点,并示范了小章鱼、小兔子、小雪人等几种小动物的制作方法。在志愿者的巧手下,一个个可爱的小动物迅速成型,参加学习的小朋友赞叹不已,跃跃欲试。小朋友领取手工材料包后,有的立刻投入制作,有的托着腮帮在构思,有的和父母一起讨论,每个人都全心投入。不一会儿,小朋友们就完成了自己的作品。这些粘土作品在风干后,可以制作成摆件和挂件。

本报记者 林雨晨 通讯员 方玉莹