

有调查显示,超九成家长想为孩子做早餐 变着花样做早餐,亲子关系更棒了

“

早餐的话题,总能引起家长的强烈共鸣。

家长总想为孩子多考虑,既想让他们多睡5分钟,又想让他们能好好吃一顿早餐。可早晨留给孩子的时间并不多,有时候妈妈们鸡飞狗跳忙活一早上,孩子却没胃口。

有爸爸坦言,至少劝了老婆5年,但她还是天天给女儿做早饭,可惜女儿每次吃两口就走,等到自己起来,就要把一桌子早饭当早中饭吃光。

日前,“升学宝”微信公众号发起了一份调查:关于早餐的困扰,你家有吗?超过半数的家长认为,自家娃的早餐吃得很一般。

”

妈妈变着花样做早餐 孩子“不给面子”

记者采访发现,很多家长感叹,孩子上学后,尤其到了初中,早上堪称争分夺秒。

一位妈妈说,为了让初三的儿子多睡5分钟,她每天6点15分就起床做早餐,掐着点叫他。而留给孩子的早餐时间,其实也就只有十来分钟,“等于刚起床就要准备吃早餐了,胃口不太好。”

这样的情况,在杭州中学生中还挺普遍。“升学宝”调查显示,近八成的孩子起床后半小时内要离家,近半数的孩子每天早餐时间在10分钟以内,还有近8%的孩子只能在路上吃。

一位妈妈说,儿子每天早上6点半出门,出门前,她得帮孩子烧水、灌水、摘OK镜,留给早餐的时间几乎没有,只能面包、牛奶随便应付一下。

而让家长头疼的是,哪怕早餐变着花样准备,孩子并不怎么“给面子”。

杭州爸爸方先生坦言,劝了老婆至少5年,如今女儿已经上初中,老婆还是天天坚持做早饭。

“她每天6点起床,准备面、汤、饼、包子……”方先生说,女儿每次吃两口就走,等到自己起床后,就要把一桌子早饭当早中饭吃光。

让妈妈们苦恼的是,早餐的备菜也很麻烦。每次只用到一点点,剩下太多又不新鲜。

有妈妈说,孩子平时很能吃,就是早餐吃不了太多。“女儿早饭一直没胃口,象征性吃两口,所以现在早上就给她准备一盒牛奶,让她边走边喝,把时间省下来,多睡会。”

有妈妈总结经验,要想孩子有胃口,最好稍微提早几分钟叫起床。“我一般提前20分钟叫娃起来,晨读一会,还能醒醒胃,情况会好很多。”

还有妈妈已经放弃挣扎,“每天就准备最简单的牛奶、面包、火腿、培根蛋。来得及就在家吃,来不及就在路上吃。”她说,目前家里的早餐状态,主打一个按时叫起床,不强求吃多少。

家长们互相取经 主打一个“速战速决”

根据“升学宝”调查显示,家长们还是挺努力的。近94%的家长为孩子做早餐,49%的家长还特地学过厨艺。很多妈妈在厨房看过城市的N个日出,每天早上变着花样做早餐。

网上有位杭州妈妈“甜momo”,就曾经做出一百天不重样的早餐,注重摆盘、搭配,营养均衡、颜值很高。为了做早餐,“甜momo”每天早上要花一个小时左右。

很多妈妈虽然没有那么讲究仪式感,但每周会列出早餐的菜单:饺子、馄饨、意大利肉酱面、青菜鸡蛋面、面包+牛奶、稀饭+白煮蛋+咸菜……餐后还会给孩子准备水果和牛奶。

在做早餐上,90%的家长花费半小时以内,其中30%的家长力争在10分钟内搞定。

有妈妈总结出常规快速的营养早餐搭配:蒸玉米、馒头,煎个荷包蛋,开水里捞几只虾,切点水果,微波炉热一点牛奶,整个流程下来,15分钟内可以搞定。“花样多一点,每样份量少一点,东一口西一口孩子其实也就吃饱了。”

为了提高做早餐的效率,家长们会互相取经,主打一个“速战速决”。

有妈妈就建议买一个预约蒸锅,晚上放好馒头、饺子、玉米、鸡蛋之类的,预设好时间就行。如果想吃面条、馄饨之类的,就前一天晚上切好菜、准备好配料,第二天早上把面条、馄饨和这些配料放入热水中煮就可以了。

还有细致的妈妈,会特地为孩子预留早餐变凉的时间。“一开始早餐快做好了叫他起床,发现吃的时候,饭菜太烫了。后来就提前十几分钟做早餐,等孩子吃的时候,就是合适的温度。”

医生建议

营养早餐,这样来搭配

在问卷调查中,有四成家长担心孩子早上吃太少,营养跟不上;94%的妈妈会考虑孩子早餐的营养搭配。“早餐是一定要吃的,不然脑部功能不够,会影响孩子上课的状态。”浙江大学医学院附属第一医院营养科专家赵卫玉告诉记者,“传统的中式早餐,稀饭配咸菜、油条,或者葱油拌面,营养价值不高、饮食太过精细,油糖摄入太高,会导致肥胖、近视等问题。”

对于很多家长担心孩子早饭吃不饱、上午容易饿的情况,赵医生坦言,稀饭、油条、大饼等淀粉类食物并不耐饥,“尤其是稀饭,家长觉得很落胃,但消耗很快,很多人到上午九点钟就开始饿了,上课注意力也无法集中。”

优质的早餐,赵医生建议可以考虑牛奶、鸡蛋、杂粮、水果等均衡搭配,每一种的摄入量不必太大,比如牛奶300ml、鸡蛋一个,玉米一点,番薯或者菜包、肉包一个,再来一点水果,就足够了。“煎炸的食品不适合,建议蒸、煮为主,既方便又可以保留营养,还能避免刺激肠胃。”

至于家长们普遍反映,孩子起太早没有胃口的问题,赵医生建议,在吃早餐前,可以先喝一杯温水润润肠胃。



问卷调查

关于早餐的困扰,你家有吗?我们设计了几个问题——

- 1.你会为孩子做早餐吗?
- | | |
|-----------------|--------|
| A.会,自己也很擅长 | 46.64% |
| B.会,还为此学习过早餐的做法 | 47.53% |
| C.不会,让孩子自己买 | 5.83% |

- 2.你每天花费在早餐准备上的时间?
- | | |
|------------|-------|
| A.10分钟以内 | 29.0% |
| B.10分钟~半小时 | 47.5% |
| C.半小时以上 | 23.5% |

- 3.早餐会考虑孩子的营养搭配吗?
- | | |
|---------------|--------|
| A.会,提前准备,搭配全面 | 35.87% |
| B.尽量,根据现有食材安排 | 58.12% |
| C.不会,什么快做什么 | 6.01% |

- 4.你家早餐是什么类型?
- | | |
|-----------------|--------|
| A.面条、馄饨、稀饭等中式早餐 | 17.94% |
| B.牛奶、面包等西式早餐 | 8.97% |
| C.换着花样来 | 73.09% |

- 5.你为孩子的早餐焦虑过吗?
- | | |
|-----------------|--------|
| A.焦虑过,怕吃太少营养跟不上 | 43.05% |
| B.焦虑过,会做的种类比较少 | 18.61% |
| C.没有焦虑过,能吃多少算多少 | 38.34% |

- 6.孩子早餐时间有多长?
- | | |
|-------------|--------|
| A.10分钟以内 | 46.42% |
| B.10分钟~20分钟 | 41.03% |
| C.20分钟以上 | 4.93% |
| D.路上吃 | 7.62% |

- 7.孩子早餐吃得好吗?
- | | |
|----------|--------|
| A.好 | 31.61% |
| B.一般 | 54.26% |
| C.基本没有胃口 | 14.13% |

