



陈先生做的早餐



吴秀丽做的早餐



贺女士做的早餐

## 给孩子送上能量满满的“加油包” 岛城父母们“卷”起了花样早餐

□记者 姚舜好

孩子一上学，父母们又操心起了给孩子准备早餐的事。有的家长主打一个有啥吃啥，方便快捷最重要；也有的家长坚持每天早起亲手给孩子做早餐，为的就是一个安全、健康；还有的家长在早餐上玩出了“花”，追求美味的同时也在造型上下功夫……不论给孩子的早餐做成什么样，自制早餐的底色都是父母的关怀与爱意。



吴秀丽做的早餐

### 面对挑嘴的姐弟俩 老爸变着花样做早餐

陈先生是一位二胎爸爸，自从一家子搬到了长峙岛，他就天天操心孩子们的早餐问题。“姐弟俩一个上高二，一个上小学三年级，两人口味很不一样，所以比较费脑筋。”

陈先生说，自己开始给孩子们自制早餐主要是因为新家附近没有什么好的早餐店，原先一家子住在东港，家里还有老人可以帮忙，现在为了能让孩子们吃上健康丰富的早餐，他只能自己动手。

“我平时也做饭，但早餐要做出花样还是挺难的。家里姐姐爱吃肉，弟弟爱吃素，有时候我们两个大人也会一起吃，就会出现四个人的早餐都不一样的情况。”陈先生说，孩子一开学，为了让早起的女儿能及时吃上早饭，他每天早上6点半就得起床。给女儿准备的早饭一般是便于携带的，“因为她有时候会赖床，汤汤水水的东西我就会避开，尽量做用锡纸一包就能带走的。弟弟上学没那么早，他就能坐下来吃碗面之类的。”

兼顾便携、健康和美味，贝果是不错的选择，陈先生经常给孩子们做不同口味的贝果汉堡，姐姐喜欢吃肉，他就往里夹鸡蛋、芝士片或者火腿片，弟弟喜欢吃素，他就会往里加上一份生菜。

姐弟俩都不爱喝牛奶，酸奶、奶酪就成了替代。如果孩子想吃甜的，陈先生就会给他们做松饼；想吃中餐，他也煎得一手好煎饺……不过他也有灵感枯竭的时候，这时他就会翻翻小红书之类的社交平台，看看博主们怎么做早餐。

“其实自己做早餐的成本不比在外面买的低，甚至还要贵上不少。”陈先生说，

他坚持自己给孩子们做早餐，主要求个食材安全、用料健康，现在两个孩子都很爱吃早餐，女儿还经常在学校和同学们分享早餐，“她的一些同学还挺羡慕她有个天天做早餐的爸爸。”

### 5点半起床做早餐 已坚持了十多年

吴秀丽是好友们眼中出了名的早餐能手。她的女儿今年上初二，前段时间女儿开学，她又开始操心孩子早餐的事，“暑假里，她早上起不来，早餐就成了早午餐，这段时间我又开始每天早上5点半起床给她做早餐了。”吴秀丽说，自己从女儿上幼儿园开始就坚持每天早上亲手做早餐，已坚持了十几年，如今这已经成为了她的习惯。“我还会把每天做的早餐记录下来打成册子，每年都会有一本。”

吴秀丽选择亲手给女儿做早餐，最初的原因是女儿小时候身体不好，隔三差五就要跑医院。“我就想着给她食疗，慢慢学着做早餐。”吴秀丽最初会在下厨房APP上参考别人的菜谱，做多了就变得信手拈来。

女儿读幼儿园的时候爱赖床，每天都排斥早起上学，吃早饭也没有胃口。为了给女儿一个起床的动力，吴秀丽开始在早餐的造型上下功夫。“比如准备一些造型可爱的水果签子，做一点卡通造型的面点等等，花样特别多。现在她长大了，我做起来就没那么麻烦了。”

吴秀丽家里还有一个冷冻冰箱，常年被早餐食材塞满。“我这样做其实就是自己想为孩子付出，想‘拍她马屁’。其实早些年她并不觉得我这样做有什么特别的，因为习惯了。后来她懂事了就知道这样做的妈妈其实挺少的。”

吴秀丽说，女儿小时候，她也和一些家长们组成小团队，目标是坚持亲手给孩子做早餐，后来大部分家长尝试了一段时间陆续放弃了，而她坚持至今。“女儿的同学有时为了联系她会先加我的微信，就看到了我分享在朋友圈的早餐。很多孩子回去就和自家家长说，‘你看看别人家的妈妈做的早餐’。我也算是让女儿骄傲了一把。”

### 热爱烘焙的她 给女儿做升级版“白人饭”

贺女士的儿子今年刚上小学一年级，最近早起给儿子做早餐也是她的日常。“他幼儿园的时候，我就开始给他做早餐了，现在小学到校时间更早了，我每天早上6点50分左右就会起床给他做早餐。”

贺女士给孩子做的早餐西式居多，各色面包最为常见，有时也会有中式的包子。“因为我自己热爱烘焙，也算是把爱好融入到育儿里。孩子早餐吃的面包都是我自己做的。”

贺女士笑称，自己给孩子做的是升级版的“白人饭”，以“冷盘”居多，做起来比中式早餐简单快速，且营养均衡。“除了面包、三明治，我还会在旁边配上蔬菜、水果、奶酪等，也会加一些肉类，比如如意式萨拉米香肠，这样一餐营养丰富，看上去色彩也比较鲜艳，容易激发孩子的食欲。”

贺女士说，自己并不觉得早起给孩子做早餐是一件难以坚持的事，她反而很享受这个过程，“毕竟是自己喜欢做的事，每天端出一盘样子好看、味道也不错早餐，孩子吃得开心，我的心情也会跟着变好。”

照片由受访者提供