## 辣妈达人营②

被孩子捆绑失去自己的生活、和孕前相比胖若两人，身为人母后就是黄脸婆了吗？NO！你也可以成就不凡的自我。如果你在亲子领域有独特的技能，如果你懂得婚姻之道、婆媳之法，如果你有极大的兴趣为大家展示你的独特之处，我们将为你打开一扇解锁妈妈“隐藏技能”的大门，欢迎手工达人、美食达人、育儿达人……来加入我们的“辣妈达人营”专栏，分享你的美丽秘笈和生活心得，你不但有机会在今日女报和辣妈联萌公众号得到推荐和展示，更有机会收获精美好礼，让我们一起成长为更好的我们。今天，来看看第2期辣妈达人——肖映。

扫一扫，回复关键字“辣妈”报名推荐

# 她为女儿精制200多道营养早餐

## 每道都不同，关键好吃好看又好学

文：今日女报 / 凤网记者 章清清

晨光微熹，炉火上砂锅咕咕作响，诱人的香味已经飘出了厨房，38岁的肖映系着黑白圆点的素色围兜忙活着。烹煮、削切、摆盘、点缀，15分钟后，一份秀色可餐的早点就备好在餐桌上。亚麻籽酸奶、翡翠土豆丝卷饼、新鲜蓝莓，再配上叶子精心排盘后，美得像幅广告画。

“谢谢妈妈，我开吃啦！”5岁的女儿妮妮在专属小餐桌旁坐好，拿起餐具，大口大口品下热乎的食物，投入且享受。看着孩子的满足，肖映幸福地笑了。

随后，肖映将今天的早餐照片发在朋友圈，三年来，她在朋友圈已经分享了200多种不重样的营养早餐。

### 故事：三年给女儿做200多道花样早餐

38岁的肖映并不是美食达人，女儿出生前她一直在一家企业从事人力资源工作。

女儿妮妮出生后，只有160CM左右的肖映一度胖到了120多斤。为了减肥，她对营养食谱产生了兴趣，一边自学一边调理自己的身体，半年后成功瘦身到了108斤左右。

瘦身成功后，从营养学中尝到甜头的肖映索性辞去了原来的工作，潜心投入到营养学的学习中，不仅通过了国家二级健康管理师的考试，她特别投入到儿童营养学的研究中。

“因为我女儿两三岁时经常生病，我学了营养学后就给她做食疗，从三餐的饮食中提高她的免疫力，后来像积食啊、腹泻啊这些小毛病基本没犯过了。”

也就是从这时开始，肖映开始给女儿设计搭配营养早餐，并将每日的照片分享到朋友圈，并在不知不觉中坚持了三年，共分享了200多道早餐食谱。

肖映说，一方面是让女儿吃得更营养健康，另一方面也是自己做功课。有些食谱她会从网上或者书上学习借鉴，更多时候是自创。

“我早餐给女儿的酸奶，一般会放些亚麻籽、亚麻籽油和小麦胚芽，亚麻籽和亚麻籽油富含的一种脂肪酸对孩子大脑发育特别好，小麦胚芽富含B族维生素，所以，这几样东西放在一起给孩子喝特别好。”肖映介绍，新手妈妈做早餐她建议从煎饼开始，因为煎饼最简单。

肖映把给女儿准备的早餐照片发到朋友圈后，一些朋友常常留言说，很想试试，但担心早上时间匆忙，来不及给孩子做。

肖映说，实际上她每天早上做营养早餐的时间并不长，大约15–20分钟，前提是在头天晚上把该准备的食材准备好就行。

“比如，我今天做的翡翠土豆丝卷，我昨天就备好了菠菜、土豆丝、胡萝卜丝、腌好的鸡胸肉这些食材，早上把菠菜焯水后，榨汁和面、鸡蛋揉到一起，然后开火煎饼，统共花10分钟，把土豆丝炒熟5分钟，再一卷就好了，没想象中那么难。”

扫一扫二维码，跟肖映学做翡翠土豆丝卷

### 分享：矫正孩子厌食、挑食的小方法

现在，肖映在照顾女儿之余，也在健康营养领域耕耘着自己的事业。她组建社群，在线上和线下开展健康营养讲座，和众多妈妈分享儿童食育理念。对于，让妈妈们头疼的孩子挑食问题，肖映也分享了她的一些小方法：如果宝宝挑食，妈妈可以帮助宝宝多尝试新食物，一种新食物的接受过程有时需要15次以上的尝试，所以，妈妈要有耐心。

生活中，家长可以经常带孩子到超市或菜市场采购食品，让他对各种蔬菜水果看得见、摸得着，有个直观的感受，慢慢对食物产生兴趣。

有时候孩子爱吃一个食物，并不是因为喜欢这个食物的本身，而是受它们的外貌吸引。

所以，孩子如果不爱吃蔬菜水果，我们可以将蔬菜水果卷在煎饼里，或者摆成好看的图案，或者孩子最近喜欢的动画形象。你只要将食物弄的好看、有趣又好吃，还愁孩子不吃饭吗？

■亲子宝典

### 这两种病不注意，危害宝宝智商

文 / 胡莉（湖南省儿童医院心胸外科）

一是中毒细菌型痢疾。这是3~5岁的孩子较易得的病。有发高烧、昏迷、抽搐等症状。由于细菌产生的毒素会损害神经系统，刺激脑组织，常导致孩子大脑缺氧，从而影响智力。预防措施是补充维生素，增强免疫力。如患病，应注意降温，补充氧气，以减轻缺氧对孩子大脑的影响；二是破伤风。由于破伤风杆菌不仅会引起肌肉紧张，影响运动神经的发展，还可能会使组织坏死，心肌损伤，从而导致智力发育受到影响。一旦发生，要彻底清洗创口，并遵照医嘱，注射破伤风抗毒素。

### 睡觉常磨牙，可能肚里有虫虫

文 / 胡飘飘（湖南省儿童医院麻醉手术科）

宝宝肚子里有虫会有哪些症状表现呢？面部有虫斑，肚里有虫的宝宝，一般脸和颈部长有淡白色圆形或椭圆形的斑点，上面还有细小灰色鳞屑；腹痛，宝宝常喊肚脐周围部位疼痛，但不痛时可正常玩耍；无任何原因，常出现荨麻疹反复；食欲不振，宝宝没胃口，偏食现象严重，有部分患儿还喜欢吃不能吃的东西，如布，纸；睡眠不好，宝睡觉常磨牙、流口水。家长要注意的是，不能单一的凭借一个现象来判断是不是肚子里有虫子。

### 一岁宝宝拉肚子要注意饮食

文 / 胡婧（湖南省儿童医院儿童保健所）

因为宝宝肠胃娇弱，所以常拉肚子，除了要对症下药，还要改变饮食习惯，暂停吃乳制品（如母乳、配方奶）和豆浆，用米汤和蛋黄、苹果来替代奶制品，等大便正常后再恢复正常乳制品为主食的饮食习惯，这样可以在用药的同时，防止出现越吃越拉的情况。此外，还要特别注意给宝宝随时补充水分，以防脱水。面对一岁宝宝拉肚子怎么办，爸爸妈妈一定要多费心，因为身体不舒服，宝宝在这段时间会烦躁爱哭，所以爸爸妈妈在照顾宝宝身体的同时，莫忘记照顾宝宝的感受，多给宝宝安慰与鼓励。

### 为什么宝宝抵抗力差

文 / 康霞艳（湖南省儿童医院重症医学一科）

宝宝在出生以后的半年时间里，身体里来自妈妈的保护能力变得越来越弱，基本上宝宝出生半个月以后来自母体的抵抗力就没有了，并且自己的抵抗力增长缓慢，因此在宝宝6岁之前这段时间被叫做“生理性免疫功能低下状态”。在这段时间里，宝宝常会发生感染性疾病。但是这样的日子是每个宝宝成长过程都会经历的，随着宝宝的长大，爸爸妈妈想要增加宝宝的抵抗力就要特别注意，如滥用抗生素、衣服穿得太少或太多、户外运动太少等外在因素，都会造成抵抗力不强。

### 感染湿疹，别吃巧克力

文 / 陶玉琼（湖南省儿童医院感染科）

在多个权威机构编制的《中国儿童青少年零食消费指南》中的提示，食用巧克力的频率以每周1—2次为宜。建议家长首选黑巧克力，因为黑巧克力里糖的含量相对少一些，也相对更健康。感染过湿疹、荨麻疹或过敏的小朋友，吃巧克力更要谨慎，因为巧克力中的化学成分高达上百种，小朋友一下接受这么多物质，有点太冒险。为什么小朋友吃巧克力要有节制呢？巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，易致小朋友过度兴奋难入睡。而且巧克力含糖量也相对高一些，影响食欲。

### 宝宝的第一口辅食不只是米粉

文 / 秦琨（湖南省儿童医院儿童保健所）

很多妈妈都会说宝宝的第一口辅食是米粉，这个答案其实还不够准确。宝宝在6个月之后获取的铁元素消耗完，就需要从膳食中补充更多的铁。也就是说，宝宝最先添加的辅食应该是富含铁元素的食物，其中就有婴儿米粉。选购米粉要注意渠道，选择正规厂家生产的婴儿米粉，是足够让人放心的，妈妈们没必要自制。这里要注意的是，不要用果汁或者蔬菜汤冲兑米粉，因为果汁中的营养物质只有10%，而蔬菜汁的主要成分是汤，。如果想要让宝宝同时补充点蔬菜水果的话，蔬菜泥或者果泥都是不错的选择。