

天晴喵 (42岁 奎文区)

### 认真准备早餐让孩子感受幸福

不知不觉,今年是为女儿做早餐的第8个年头了,我从一个笨拙的妈妈成长为朋友圈里人人羡慕的“早餐小达人”,这个过程有辛苦,有忙乱,亦有欢喜和满足。很喜欢一段话:生活的仪式是内心与世界之间的一座桥,让我们更能体会日常中的趣味与美好。在我眼中,早餐是开启新一天的钥匙,每天坐在餐桌前享受色香味俱全的早餐,满足味蕾的同时,会感受到满满的幸福感。

我一直认为,好好生活是一种能力,认真对待每一餐也是向孩子传达一种生活方式。对于早餐,既要好吃有营养,又要好看,让孩子有食欲,所以我会提前制订菜谱,根据食材选择合适的餐具、杯子等,上桌前要精心摆盘……这个过程虽然有些繁琐,但每当听到孩子说“真好看”,吃得津津有味的时候,我就超级有成就感。

一天一天的日子,千篇一律,把千篇一律的生活过得有滋有味,才算没辜负自己,回头想想,我用心制作早餐的每一个清晨都很有意义,未来的日子,我还要继续做美味的早餐给孩子,希望这份陪伴能给孩子带去勇气和力量,以后做一个热爱生活的有趣之人。

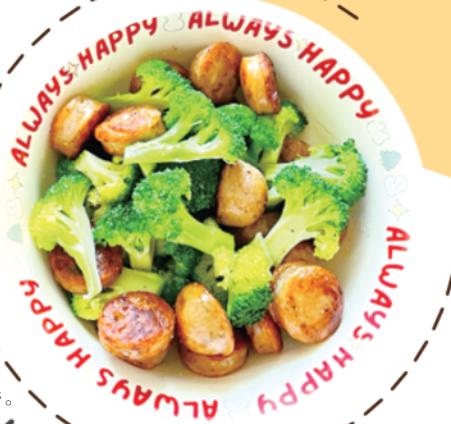


天晴喵制作的早餐。

开学没几天,不少家长就开始犯愁:早餐到底做什么?营养要全面,口味得适宜,还得兼顾制作的便捷性,毕竟忙碌的早晨时间宝贵。你会亲手制作早餐吗?你家的早餐怎么解决?听听这几位市民的说法,或许能从中找到一些解决早餐难题的灵感。



# 关于孩子的早餐 你有什么想法



木易做的早餐。



叮当妈妈 (35岁 寒亭区)

### 厨艺蹩脚的妈妈“粗糙养娃”

“闺女,今天早晨继续啃面包行吗?”“已经连吃三天面包了,我不要!”这是一天早晨我跟8岁女儿的对话。实话实说,我厨艺蹩脚,不能变着花样给孩子做早餐,给孩子准备早餐的原则是能顶饱、不费时,最好不用开火,可以少刷几个锅碗瓢盆……我真的是懒到家了!

其实我也知道这样不好,每次看到其他孩子家长在朋友圈晒出精致营养早餐,我就心生羡慕,可轮到自己下厨,总是状况百出,味道难以形容。孩子的早餐我做的最多的是鸡蛋蔬菜三明治,只需要把蔬菜洗净、鸡蛋煎好,切几片火腿,然后夹在两片面包中间就可以了,做起来方便快捷,且营养也比较均衡。还有一道快手早餐——酸奶水果捞,把孩子喜欢的水果切成小块,倒入酸奶搅拌均匀即可,清新爽口,营养嘛,也够。有时我还会带孩子去家附近的早餐店,包子、粥、火烧、豆浆……女儿也吃得津津有味。“只要不是天天啃面包就行!”女儿边吃肉火烧边说。哈哈,不得不说,懒妈的孩子也是好养活!

木易 (40岁 奎文区)

### 做早餐这件事,我会坚持下去

最初开始为孩子做精致早餐,是因为我辞职开了一家以经营餐具为主的店,做好早餐并摆盘,“引诱”大家买餐具。后来闺女上了小学,早餐就显得极为重要,为了让她吃得营养一些,我每天都挖空心思想着要做什么早餐,用哪套餐具,怎么拍出好看的照片(好像还是为了营销)……送孩子上学后,我会将美美的早餐照片发到朋友圈,跟同样喜欢餐具和美食的客人交流。日复一日,被迫的行为逐渐成了习惯。

早餐,不只是吃饱,还要营养均衡。在我看来,孩子的早餐需要碳水(主食类)+优质蛋白质(鱼、肉、蛋、奶)+维生素(水果)+膳食纤维(蔬菜)+优质脂肪(坚果类),这样的搭配就比较全面。

热爱很容易,但坚持很难,只要坚持下来,一定很酷。闺女现在上初中了,身体健康,我觉得自己“功不可没”。如今,我越来越享受早起准备早餐的过程,把一些没有关联的食材巧妙组合,做出美味营养的美食,摆在精致的餐具中,看着女儿“光盘”,这些带给我强烈的满足感。做早餐这件事,我会坚持下去。

月半弯 (35岁 高新区)

### 老公做的预制早餐,简单而直接

因为我上夜班,早起对我来说比较困难,所以早餐都是老公准备。他对为女儿小雅准备早餐这件事有种奇怪的“热情”,这种“热情”并不是亲自下厨烹饪,而是来自超市的冷冻食品区。

老公每天都会早早起床,打开冰箱,打量着各式各样的半成品,然后像选妃一样拿出一两种,有时是烧麦,有时是烤肠,有时是鸡肉卷,有时是蔬菜饼……他把这些半成品放在微波炉里加热,然后精心地摆在小雅的餐盘中。我曾跟老公说过,这些半成品“不健康”,应该为女儿做一些健康的早餐。但他总是笑着摇头:“你也了解,有时候你做早餐,费力气忙活半天,最后小雅能吃几口?看我做的早餐,她分分钟就吃光!”的确,这也是实情。

最初,我对老公这种方式感到不解,甚至有些反感,担心这些半成品会影响小雅的健康,也担心小雅因习惯这种简单的早餐而越发不正规吃饭。但是,看到小雅早上冲进厨房开心的样子,我又无可奈何。只好每天用心做一顿荤素结合的晚餐,似乎能给不健康的早餐“找补”一下。这样的生活持续了两年半,小雅能吃能睡,体检各项指标也正常,我总算放心了。于是这样开导自己:老公不会烹饪复杂的早餐,也不爱寻找各种食谱,他对孩子的爱,就像那些半成品一样,简单而直接。

现在,我愈发习惯了老公为小雅准备的早餐,甚至专门早起“蹭”上一顿,当然,我会加一道快手的蔬菜沙拉或水果拼盘,补充维生素。

