

## 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽

2017年05月19日 14:58 郭韋綺



烤粽子好消化又營養。(郭韋綺攝)

端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用吐司替代糯米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成吐司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。

她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「吐司粽」仍採用傳統的粽葉，用吐司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入吐司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

(中時)

字級： [A-](#) [A](#) [A+](#)

端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用土司替代？米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成土司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。

她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，用土司替代？米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔？FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

## 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽

2017-05-19

[Facebook](#)[Twitter](#)

端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用土司替代糯米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成土司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。


她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囝仔.FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

## 路竹育兒資源中心巧思幼兒營養餐點 烤「土司粽」慶端午

為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

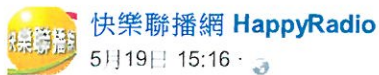
參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。

實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。

路竹育兒資源中心提供新手父母及照顧幼孫的阿公阿嬤育兒難題諮詢，常問的問題從孩童不愛吃東西、挑食、副食品製作、幼兒睡眠問題、過度依賴、愛唱反調等大小疑難雜症，中心專業人員除提供個別育兒諮詢指導服務，並彙整需求定期辦理親職育兒講座，規劃多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」，回家可以運用，讓小寶貝們受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除了提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔・FUN心育兒資源網」(<http://childcare.kcg.gov.tw/>)或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

TOP



## 路竹育兒資源中心巧思幼兒營養餐點 烤「土司粽」慶端午 路竹親子一起來

為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。

實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。

路竹育兒資源中心提供新手父母及照顧幼孫的阿公阿嬤育兒難題諮詢，常問的問題從孩童不愛吃東西、挑食、副食品製作、幼兒睡眠問題、過度依賴、愛唱反調等大小疑難雜症，中心專業人員除提供個別育兒諮詢指導服務，並彙整需求定期辦理親職育兒講座，規劃多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」，回家可以運用，讓小寶貝們受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除了提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」(<http://childcare.kcg.gov.tw/>)或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

Home / 最新報道 / 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽



# 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽

最新報道 15 Views





烤粽子好消化又營養。(郭韋綺攝)

端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用土司替代糯米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成土司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。

她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

---

## 路竹育兒資源中心巧思幼兒營養餐點

玉女 生活 • 高雄市 0 Comments

【記者 玉女 報導】為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是中國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。






實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。

路竹育兒資源中心提供新手父母及照顧幼孫的阿公阿嬤育兒難題諮詢，常問的問題從孩童不愛吃東西、挑食、副食品製作、幼兒睡眠問題、過度依賴、愛唱反調等大小疑難雜症，中心專業人員除提供個別育兒諮詢指導服務，並彙整需求定期辦理親職育兒講座，規劃多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」，回家可以運用，讓小寶貝們受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除了提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔、FUN心育兒資源網」（<http://childcare.kcg.gov.tw/>）或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。



分享新聞：

列印 轉寄好友 分享：   字級設定：   

## 路竹育兒資源中心巧思幼兒營養餐點



TNN台灣地方新聞 / 記者 玉女 / 更新日期: 2017-05-19 20:32:17

圖片來源：高雄市政府社會局 提供



【記者 江文賓 / 玉女 報導】

為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子

們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是中國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。

實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親

子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。

路竹育兒資源中心提供新手父母及照顧幼孫的阿公阿嬤育兒難題諮詢，常問的問題從孩童不愛吃東西、挑食、副食品製作、幼兒睡眠問題、過度依賴、愛唱反調等大小疑難雜症，中心專業人員除提供個別育兒諮詢指導服務，並彙整需求定期辦理親職育兒講座，規劃多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」，回家可以運用，讓小寶貝們受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除了提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」（<http://childcare.kcg.gov.tw/>）或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

## 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽

郭韋綺 2017.05.19 14:58

[下一則>](#)



端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用土司替代糯米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成土司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

Ads by AdAsia

You can close Ad in 2 s

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。

她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢

## 路竹育兒資源中心吐司粽子教學

焦珊 地方·高雄市



【本報記者楊淑芬高雄報導】為讓路竹地區親子能感受端午節的歡樂氣

氛，昨日路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料做成粽子造型的土司粽，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。



## 路竹育兒資源中心巧思幼兒營養餐點

---烤「土司粽」慶端午路竹親子一起來---



【港都新聞訊】為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。

實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。

路竹育兒資源中心提供新手父母及照顧幼孫的阿公阿嬤育兒難題諮詢，常問的問題從孩童不愛吃東西、挑食、副食品製作、幼兒睡眠問題、過度依賴、愛唱反調等大小疑難雜症，中心專業人員除提供個別育兒諮詢指導服務，並彙整需求定期辦理親職育兒講座，規劃多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」，回家可以運用，讓小寶貝們受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除了提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生團仔.FUN心育兒資源網」(<http://childcare.kcg.gov.tw/>)或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

Home / 最新報道 / 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽



## 擔心幼童吃粽難消化 育兒中心研發吐司粽

最新報道 15 Views



烤粽子好消化又營養。(郭韋綺攝)

端午節吃吐司粽，高雄路竹育兒資源中心今(19)天請來嘉南藥理大學幼保系教授，教導當地的親子一起用土司替代糯米，再加入紅豆、玉米、水煮蛋當內餡做成土司粽，不用蒸、不用煮，只要用烤的，簡單美味，好消化又營養。

路竹育兒資源中心主任黃慧琦指出，家長最常諮詢的育兒難題，就是孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點。

她表示，親子一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，大家看了都想大快朵頤一番；另現場還規畫立蛋，並請地方耆老說端午節的典故及俚語。

高市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所，重新整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，提供育有0至6歲兒童家庭，帶來各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動。

除親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已成路竹親子假日休閒好去處。此外專業人員提供個別育兒諮詢指導服務，規畫多元親子活動，教導如何和孩子玩與說故事，讓家長們在育兒中心學習到各種育兒「撇步」可以運用，讓小寶貝受到最完善的照顧與陪伴。

社會局兒福中心表示，高雄市現有17處育兒資源中心，全國最多，且各有特色，除提供嬰幼兒家長育兒資源及親子活動空間，同時與社區結合，與在地的居民分享，照顧在地的孩子，提供在地的知識，讓育兒中心不僅支持家庭育兒，更是連結高雄在地民眾們情感的「心」地標。有關各育兒資源中心詳細資訊均可至高雄市社會局「雄愛生囡仔.FUN心育兒資源網」或「托育服務諮詢專線」07-3943322查詢。

## 創意烤「土司粽」 慶端午 路竹親子一起來

王承綸 高雄市



【記者 王承綸 / 高雄 報導】

為讓路竹地區親子們能感受端午節的歡樂氣氛，讓家長學習製作具營養且孩子愛吃的餐點，路竹育兒資源中心提前慶祝端午節，承辦該中心之嘉南藥理大學嬰幼兒保育系，聘請美食專家來教導當地的親子們，一起用土司替代糯米，加入紅豆、玉米、水煮蛋等各式營養好吃的材料，做成粽子造型的土司粽，這粽子不用蒸煮用烤的，非常美味，還有立蛋、說端午節故事等活動，讓參與者的親子們度過一個特殊又愉快的端午節。

設計「烤粽子」親子廚房活動的路竹育兒資源中心指出，家長最常諮詢的育兒難題中，孩童不愛吃東西、挑食與家長不知如何做合幼兒口味的餐點是最常問的問題，因應育兒家庭需求，該中心開辦多種課程與活動，教導家長運用巧思製作符合孩子成長發展所需營養的好吃餐點，深獲好評。端午節是中國人重要的節慶活動，親子們一同參與包粽子活動，可促進小朋友手眼協調的能力，還能促親子互動連繫情感，這次規劃的「土司粽」仍採用傳統的粽葉，但用土司替代糯米，有甜、鹽二種口味，甜的包紅豆餡料，鹽的則包玉米及蛋，包好後不用蒸煮，而是放入烤箱烤，經過烤箱的烘烤，粽葉香會自然浸入土司粽中，非常可口。

參加親子們對烤粽子都很驚奇，對於烤粽子的特殊口感，更是讚不絕口。主辦單位為了讓小朋友們能對端午節有更多的認識，還規劃立蛋，還請到地方耆老說端午節的典故及俚語，讓參與者度過了一個有手作美食、知性又感性的早晨。

實際上，高雄市社會局2年前利用閒置18年的舊鄉公所重新結構補強整修活化，開辦路竹育兒資源中心，由嘉南藥理大學嬰幼兒保育系承辦，為育有0至6歲兒童家庭帶進各式育兒資源，設置兒童遊戲室、提供玩具與圖書、休閒設施，協助托育資源媒合及嬰幼兒照顧諮詢，開辦多項親職課程與活動，除了親子廚房，還有繪本探索、美勞手做，甚至在戶外還有一座由小朋友協助灌溉的開心農場，在農耕經驗豐富的阿嬤們協助下，小朋友也能體驗種菜的樂趣，體會生命成長的意義，已然成為路竹的新地標。