

# 花费少，吃得好

吃饱又吃好，并不一定需要花费很多钱。改变一些细小的习惯，可能为你带来巨大的变化。让我们一起发现和利用这些简单方法。



# 请你分享.....



你有哪些省钱妙招，保障一家人吃饱又吃好？

你在购物前可以做哪三件事，从而帮助你省钱？



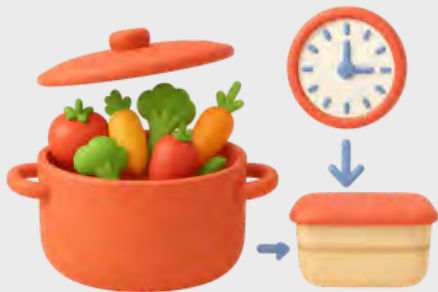
家人喜欢但是花钱又不多的菜肴。

你通常去哪些地方购买价格最优惠的食物？



# 全家吃饱吃好又省时

即使生活忙碌，确保家人吃饱又吃好并不困难。只要掌握一些简单的技巧，你就能轻松做出美味佳肴。



# 请你分享.....



哪些水果和蔬菜分切后适合放在冰箱内保存？



写出三个可以让准备学校午餐盒更轻松的方法。

当你没有很多时间做晚餐时，全家人吃什么？



在准备家人的三餐时，你觉得最好的省时妙招是什么？



# 营造愉快的用餐氛围

在家中营造愉快的用餐氛围，可以帮助每个人养成良好的饮食习惯。家庭用餐时间是为一家人带来欢乐、忘记烦恼和彼此亲近的好机会。



## 请你分享.....



你平时怎样让孩子帮忙准备晚餐和端菜上桌呢？

哪些是孩子一开始拒绝但是现在很喜欢的新食物？列出一份清单。你是如何帮助他们改变的呢？

你会在用餐时间做些什么，让大家吃饭时更开心。

你有哪些让孩子多吃蔬菜的妙招？





## 多吃蔬菜

添加蔬菜不仅快捷美味，而且还能为进餐增添乐趣。让我们聊一聊如何每天多吃蔬菜。



# 请你分享.....



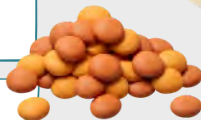
把蔬菜放在哪里才能方便看到？

你喜欢在蔬菜里加些什么来增加口味？



哪些菜肴最适合添加额外蔬菜？

你会在餐食中添加哪些罐装或冷冻蔬菜？



# 让我们来聊一聊蔬菜和豆类



富含维生素和  
矿物质。



富含膳食  
纤维，有助  
消化。



有益心脏  
健康。



抵抗疾病，  
保持身体  
强壮。

# 请你分享.....

如何在喜欢的菜肴中添加更多蔬菜？

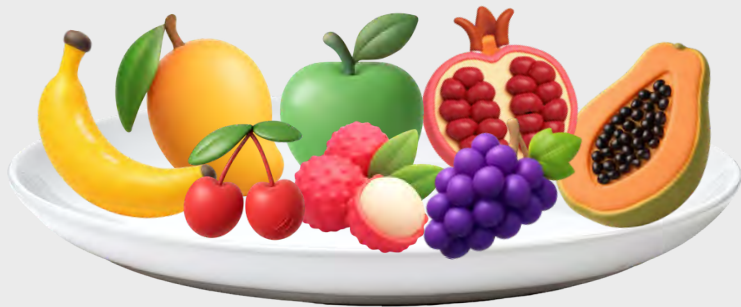
你的孩子喜欢哪些蔬豆类零食？

你最喜欢用什么方法烧蔬菜？

你有什么好办法让喜欢挑食的孩子多吃蔬菜？



# 让我们一起来聊一聊水果



富含维生素  
和矿物质。



富含膳食  
纤维，有助  
消化。



抵抗疾病，  
保持身体  
强壮。

# 请你分享.....



如何尝试在日常生活中多吃水果？

你的孩子喜欢哪些水果？



在家时有什么有趣的水果吃法吗？

你的橱柜中常备哪些干果或罐装水果？

