



研究显示，孩子如果和大人一起准备餐点，他们食用的果蔬量也会有所增加。

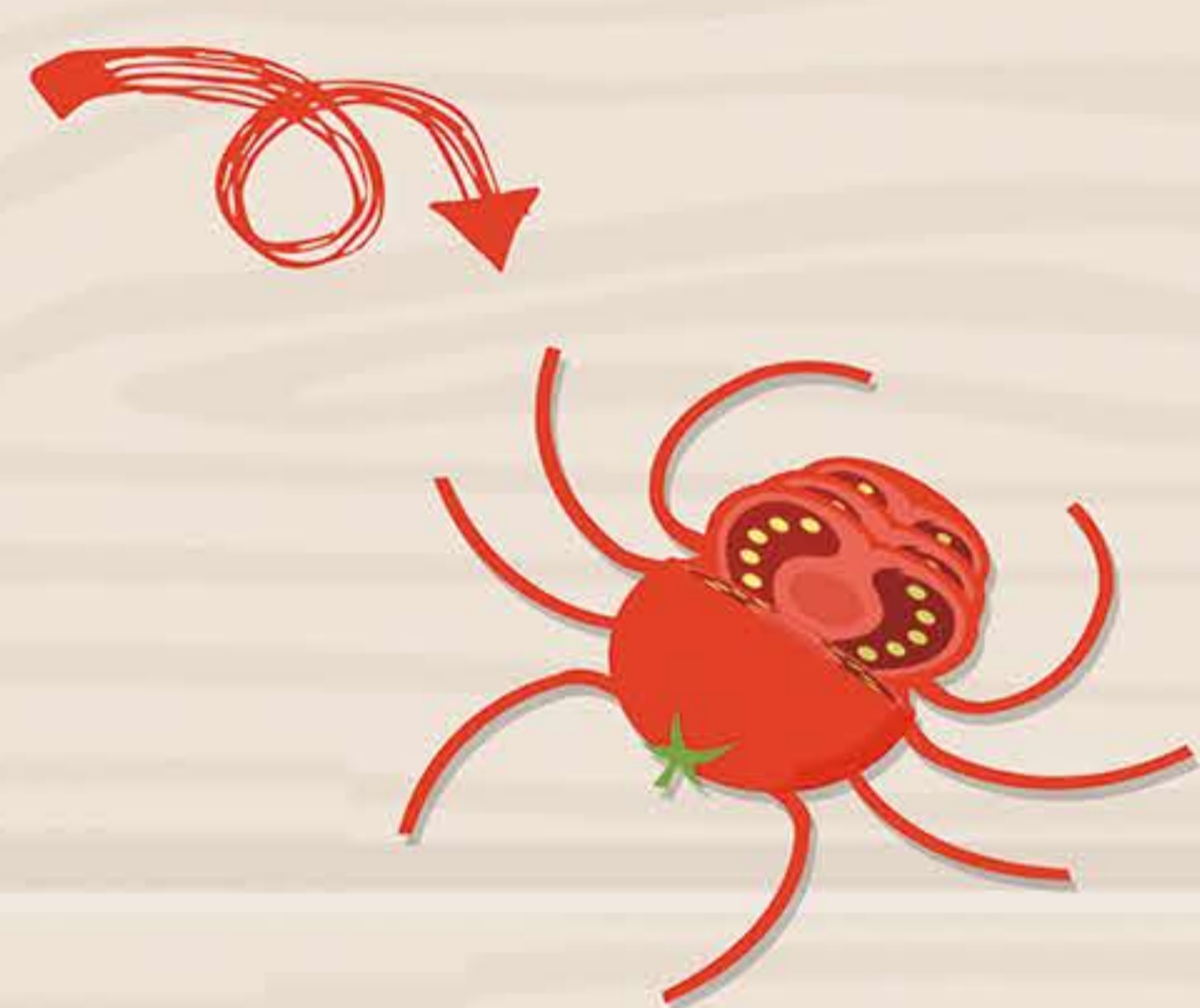


你可以
把香蕉

变成海洋生物吗？

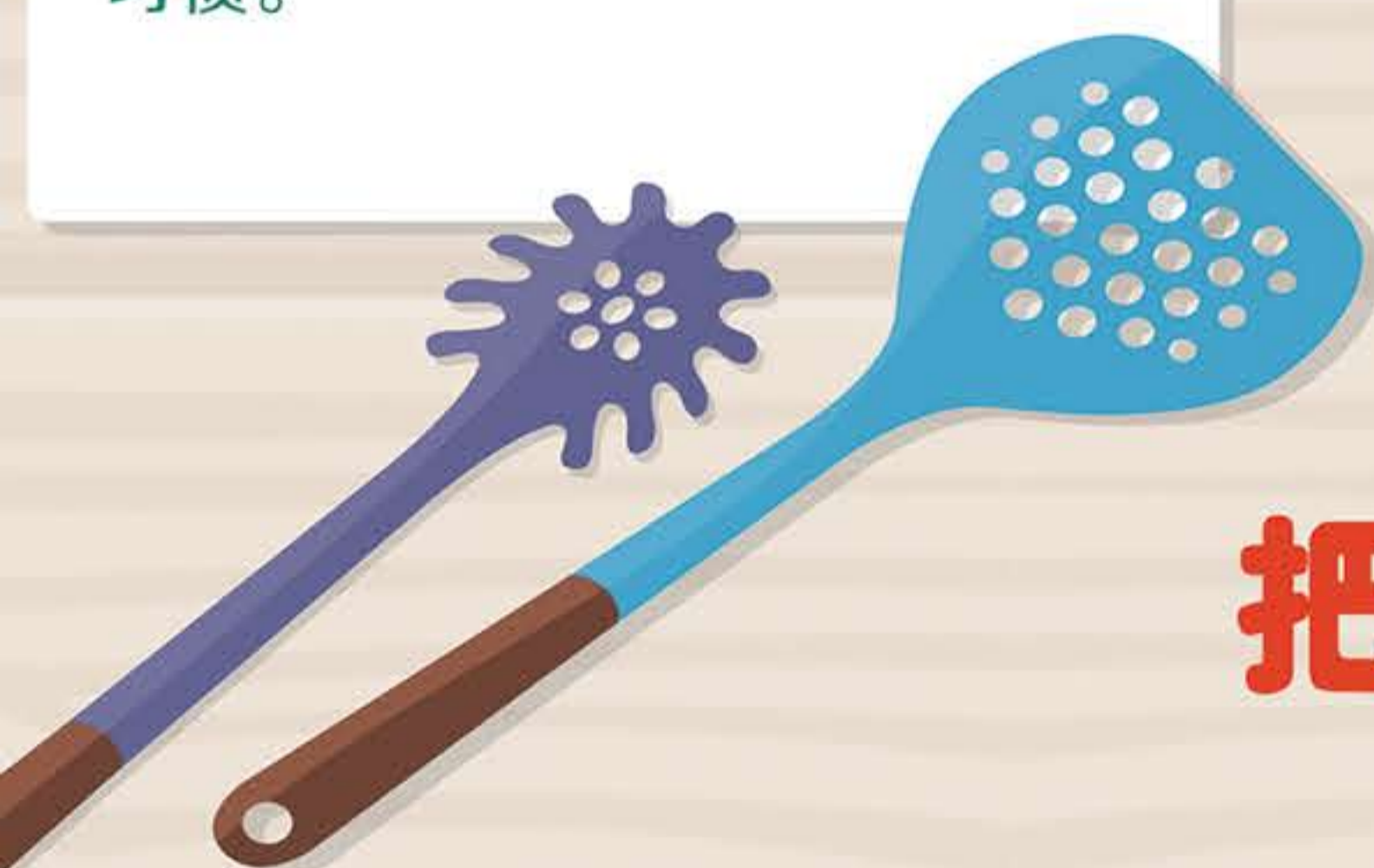


让孩子参与餐点准备和烹饪过程，
可以让孩子及早养成良好的饮食习惯。



把西红柿

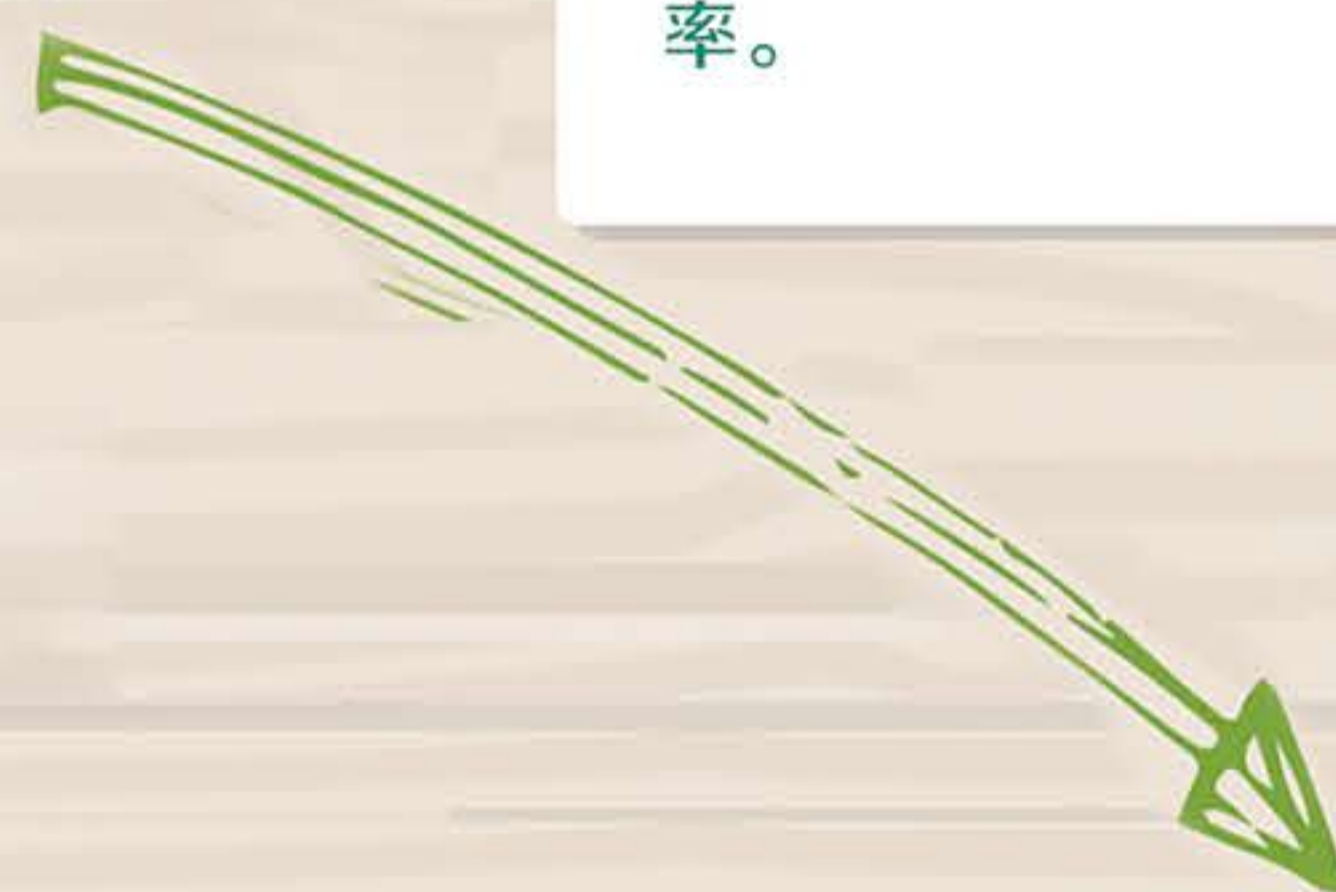
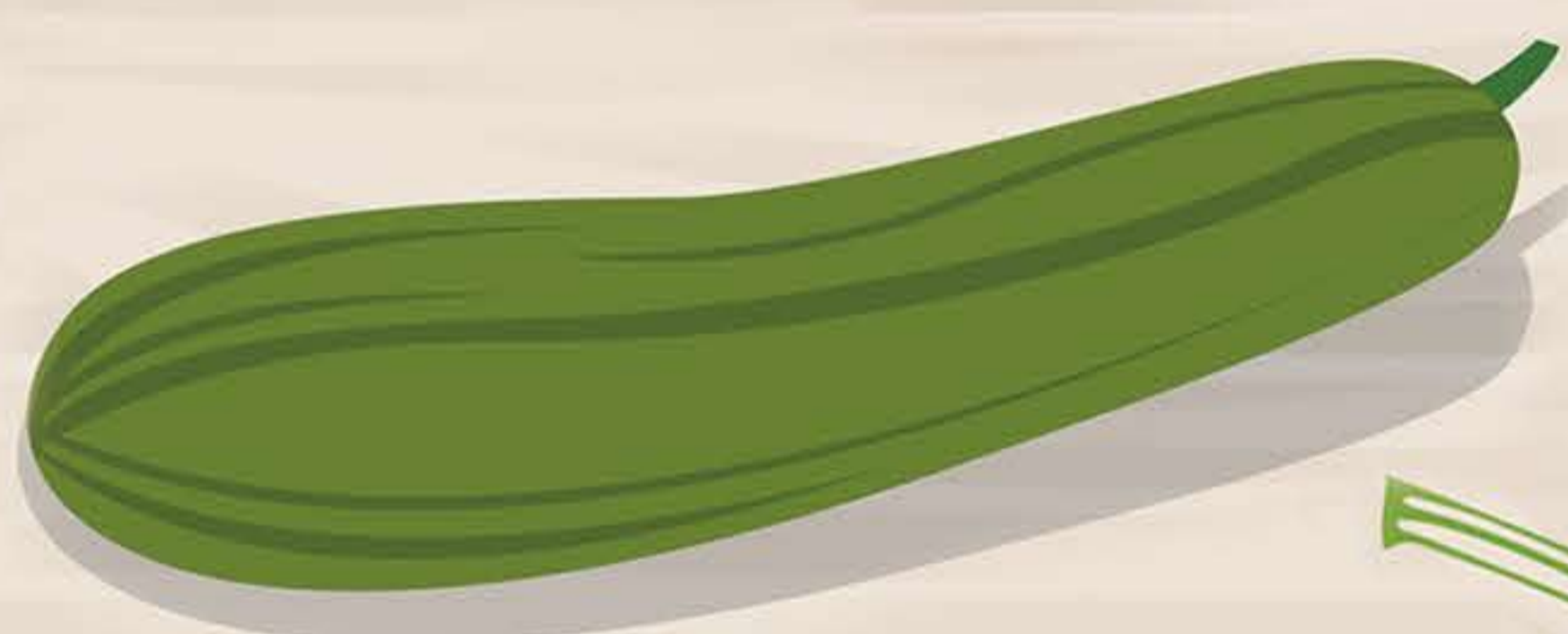
变成狼蛛？



家庭餐点准备所耗费的时间与高饮食品质的指标相关，其中一项指标就是显著提高果蔬的摄取频率。



做一只
黄瓜毛毛虫？



利用果蔬发挥创意，精心制作《餐盘上的艺术》，儿童不仅能变得创意十足，也能找到全新的健康餐点。

不用担心厨房变得一团糟！
孩子可以帮忙收拾干净。

