

天天不重样！ 宁波有个妈妈 坚持5年晒早餐

这份坚持，让她收获了很多朋友 对孩子也是一种言传身教

长假过后，妈妈们又在为孩子准备怎样的早餐发愁了。宁波有位上班族妈妈，坚持5年为娃做早餐、晒早餐，天天不重样。为了让一大早必须到校的孩子吃上可口营养的早餐，她从早餐“菜鸟”变成了“网红”，如今她晒早餐的微博有6000多个粉丝，也带动了不少妈妈一起做早餐、晒早餐。



▲樱花饭团加樱花茶和水煮蛋



▲小雨妈在准备早餐



▲南瓜饼加鲍鱼虾肉粥



▲自制三明治加菜苗豆皮汤

1 坚持做早餐晒早餐 为的是让儿子吃得有营养

近日，阅读量超过2.3亿的微博热门话题#天天晒早餐#，评出了3周年以来一直坚持晒早餐的7位元老级博主，来自宁海的小雨妈就名列其中。

培根肉松手抓饼+牛奶谷物麦片，黑芝麻白糖油条粢饭团+凉拌苋菜+谷物麦片，自制杂粮烧卖+红薯红枣红豆汤，樱花饭团+樱花茶+白煮蛋，黄瓜鸡蛋饼+猕猴桃酸奶，韭菜盒子+皂角米红枣银耳汤……这份看着就让人垂涎欲滴的早餐清单，是小雨妈最近一周给儿子做的早餐菜谱。她做的每顿早餐，食材动辄七八样，不但荤素搭配，中西合璧，而且颜值颇高。每顿早餐必有花草、创意桌垫或桌布当点缀，看着就让人赏心悦目。

很多人觉得只有全职妈妈才有这个“闲情雅致”来鼓捣，其实小雨妈也是职业女性。

小雨妈姓童，在宁海一家医院上班，家有一个上高中的娃。小雨妈说，自从娃上初中开始，正是娃长身体的黄金时期，于是从不做早餐的她学着做营养早餐，一坚持就是5年，如今她的儿子已经上高三了。

2 为做早餐每天早起半小时 曾经挑食的娃现在样样都吃

看小雨妈的早餐，极具心思。一大清早做一盘自制煎饺已经很费时间了，她做的煎饺还有三种颜色，由紫红、黄、绿三色面包皮包成。

“为了让孩子多吃一点，我总是变着花样做，争取每天不重样。”小雨妈说，紫红色的是紫甘蓝汁和的面，黄色的是胡萝卜面，绿色的是菠菜或青瓜汁和的面。樱花饭团，则是盐渍樱花做成的，好看又新奇，各种搭配的水果也用模具做出造型。

“早餐要营养丰富，种类多样，但孩子之前比较挑食，只喜欢吃肉食。”小雨妈说，儿子不爱吃的胡萝卜、香菇等，她就想尽办法做到早餐里去。要不就榨汁，要不就弄成泥，或是切成小丁一点点加进去。到如今，她孩子挑食的毛病好多了，样样食材都会吃。

每天这么尽心做早餐，要花多少时间？小雨妈说，做美味早餐，提前半小时就够了，她每天5点半起床，6点早餐就能上桌。小雨妈说，像比较费时间的煎饺、烧卖、煎饼、披萨什么的，她会提前一天备好原料，早上现做现烧。

3 收获了天南地北的朋友 对孩子也是一种言传身教

每天早餐做好以后，小雨妈还会挑选合适的盘子或餐纸、餐布，然后在旁边点缀上薄荷叶或花朵，拍成美美的图片上传。同时，还分享制作方法和心得，引来大批粉丝点赞和围观。

“这几年坚持晒早餐，认识了很多为爱坚持做早餐的妈妈，也带动和感染着身边不少的朋友一起做早餐，收获满满。”小雨妈说，通过晒早餐认识了全国各地乃至海外的朋友，她的不少餐具和食材，都是一位旅居日本的朋友

早餐圈妈妈帮她买的。早餐圈里的朋友还曾一起到宁海聚会，交流做早餐心得。

小雨妈说，晒早餐丰富了自己的业余生活，提高了厨艺。她觉得自己每天坚持做早餐、晒早餐的行为本身，对儿子也是一种言传身教，告诉他做任何事只要坚持就能做好。

如今小雨妈成了当地的名人，电视台也专门找她做早餐节目。她的晒早餐微博如今有6000多个粉丝，也带动了不少妈妈一起做早餐、晒早餐。

4 生活需要仪式感 坚持久了就会成为一种习惯

和小雨妈一样来自宁海的“辣椒红成妈”，也是#天天晒早餐#里的一位元老级妈妈。

绿豆汤葛根羹搭配自制肉夹馍，牛肉粒里有芝麻香菜和辣酱；白饭团、紫饭团配紫菜蛋丝榨菜小馄饨，饭团里有培根肉；煎鸡蛋、生菜叶和豆皮……她晒的早餐同样让人垂涎。成妈自己在国企上班，平时工作很忙，为了让今年上初三的儿子吃好，她也是费劲了心思。

“我觉得生活需要一种仪式感，早餐也

是，不仅仅是满足能量的需求，更是打开美好一天的开关。”成妈说，除了早餐，她还经常自制各种美食和下午茶。比如自制水果仙草芋丸，紫薯、芋头加木薯淀粉，纯手工搓制大小形态各不相同的芋丸，再将芋圆仙草芒果椰汁任意添加，直至杯满装不下，能让她和儿子度过一个幸福的下午。

和小雨妈的心得一样，成妈说，一件事只要坚持得足够久，“坚持”就会慢慢变成“习惯”，原本需要费力去驱动的事情便成了家常便饭。

5 孩子的早餐该怎么做？听听营养专家怎么说

在专业的营养师看来，早餐非常重要，一天中早餐的营养热量比重应该占1/3左右。

宁波市第一医院营养膳食科科长、主管营养师冯波介绍，一日之计在于晨，一份高质量的早餐是打开一天学习生活的敲门砖。台湾中研院团队研究显示，进餐后血糖升高，可提供神经细胞代谢的能量，有助于记忆。

冯波建议，一份好的学生早餐，应该包括了适当的碳水化合物、蛋白质、脂肪及矿

物质和维生素。比如一个菜包、一个小紫薯、一份牛奶加一个鸡蛋，如果再带上一份水果在课间休息补充能量，那就十分完美了。早餐的选择可以多种多样，像水饺搭配蔬菜加个鸡蛋，午间补充杯牛奶；肉丝青菜面条带上酸奶做点心；鸡蛋饼加杯豆浆等。基本搭配大致上围绕着奶制品+鸡蛋+淀粉类+水果，家长可根据不同年龄、身高、体重、活动量决定早餐的分量。 记者 孙美星