



魔法早餐 & 平凡生活

在应尔雅应尔悦姐妹眼里,妈妈手中有一根魔术棒,每天都能把水果、早餐变成童话里的样子。而吃妈妈亲手做的水果拼盘和早餐,也成了她每天最期待的事情。

□记者 施美园 应玲菲

A 妈妈的魔法水果盘和早餐

近日,吕赛君在朋友圈晒出自己为女儿做的百变萌系列的水果盘和早餐,餐盘中有时会出现超萌小兔子、螃蟹,有时出现海岛风情,有时还会是美少女。一时间成为很多年轻妈妈效仿的对象。

刚开始只是为了养成孩子们不挑食的习惯。吕赛君为女儿做富有创意的水果盘和早餐从三年前开始,当时纯粹只是希望能吸引两个女儿吃饭的兴趣,却没有想到,效果大大出乎她的意料,不仅孩子吃饭香了,爱吃水果了,每天早上喊小家伙们起床也成了一件轻松的事。

而且孩子起床后的第一件事就是尖叫:哇!好

好看的早餐了,都舍不得吃了!孩子的褒奖,总能让吕赛君满足感爆棚。

一般吕赛君都会在前天晚上先把材料准备好,这样做早餐大概不会超过20分钟。比如前天的早餐是黑米粥+蔬菜饼+水煮蛋+苹果。头天晚上,煮粥食材提前浸泡,晚上睡觉前把粥定时煮上。早上6点起床,先把鸡蛋煮上,把青菜洗好放进料理机打碎,然后放碗里,加入鸡蛋、面粉、盐搅匀,平底锅加油,烙饼几分钟就完成了。在烙饼的同时,这边洗好苹果,去皮,切片,做出可爱娃娃笑脸。饼烙好,就做成裙子,放在苹果下面。白煮蛋切两半,一半放在盘上变成了太阳。

B 生活的点滴就是创作灵感

除了好看,我还会考虑营养搭配,吕赛君给孩子们准备的水果拼盘和早餐,不仅颜值高,还注重营养搭配,每顿早餐均由新鲜蔬菜、水果、粗粮、面点、坚果搭配而成。

也经常有朋友会问,每天变着花样做,岂不是很伤脑筋?

吕赛君却觉得乐在其中。这可能和她自己的职业有点关系,她是幼儿园老师,经常和孩子相处,本就喜欢研究孩子的喜好,也相对会多一些耐心。另外,她本身就很喜欢倒腾吃的东西,经常会在网上看一些

美食教程,自己学着做,哪怕在饭店看到新奇的菜品,回家就会尝试做一下。

对于创意水果拼盘和早餐的创作模式,也没有很固定。有时候是在网上看到的某张很有意思的图片,有时候是模仿电视里的卡通形象,更多的时候就是把孩子生活当中的细节发挥出来。例如孩子画的画,孩子喜欢的玩具,还有孩子在外玩耍的场景。当然吕赛君也会时不时地邀请孩子参与一起讨论创意,让孩子想象中的画面跃然于餐盘上。这样不仅食物更美味,孩子自己也多了一些成就感。

C 陪伴是孩子最好的爱

做创意果盘、早餐这件小事,一做就坚持了近三年,不单单只是乐趣,吕赛君希望通过自己的行为,让女儿懂得热爱生活。

吕赛君始终认为,生活的乐趣是要靠自己创造的,只有懂得欣赏平凡生活中的乐趣,才是懂得生活的人,才能更快乐地生活。

因为朝九晚五,不可能每天都陪着孩子,但是吕赛君总是会尽量利用有限的时间让孩子感受到父母的陪伴,所以一有时间就会和孩子们一起画画、一起串珠子、一起做创意早餐。到了周末,吕赛君也会约全家出游,像朋友圈里推荐的好玩的地方都会带孩子去。如果时间不允许就在周边走走。现在美丽乡村

建设,村村都有美景,很是方便。

我从来不要她要考多少分,只要孩子有良好的习惯,能正视自己的错误和不足,学会解决问题的方法。与孩子的成绩相比较,吕赛君更在乎孩子的好习惯以及一些成长中应该具备的品质。当然这也要求自己以身作则。

记得大女儿应尔雅读幼儿园的时候,课本里有一篇课文写的是《我的祖国》,里面讲到了北京天安门,当时吕赛君答应尔雅说10岁带她去,所以今年暑假就带她去了北京,实现了诺言。

父母陪伴孩子不一定需要很多花样,但一定要多抽出时间陪孩子,同时用自己的人生态度让孩子耳濡目染,使其身心健康成长。

