製作一些特別的食物。

- 舉辦一場彩色食物大賽，看看您能在一份食物中加入多少綠色、紅色、黃色及橘色的水果和蔬菜。
- 為您的孩子幫忙製作的食物命名。上菜時，強調說今晚吃「Karla 的沙拉」或「Corey 的甘薯」。
- 嘗試一個「自己製作」之夜。讓您的家人一起製作各自的軟玉米餅、烤土豆條、三明治、披薩或沙拉。將食物放在隨手可取的位置，然後開始享受樂趣吧。

快速製作 WIC 零食。

- 將花生醬和蘋果醬混合並塗抹在全麥麵包上
- 用各類早餐穀物混合製作成零食
- 用融化的奶酪製作全麥玉米粉餅（烤玉米粉餅）
- 將花生醬與優酪乳混合配以蘋果薄片食用
- 將牛奶倒入廣口瓶中，加入一湯匙香草、橘汁，並加入冰搖合飲料
- 使用麥麩片製作鬆餅並加入新鮮藍莓
- 蒸煮蔬菜，如小胡蘿蔔和綠豆，並配以沾醬伴食

Washington State Department of Health
DOH 961-192 September 2016 Chinese

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

殘障人士可以申請獲取本文件的其他格式。
如要提交申請，請撥打 1-800-841-1410（聽障/語障人士專線 711）。

本機構是平等機會供應者。華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。
本出版物改編自「加州 WIC 計劃」。經許可重新印刷出版。

專屬孩子的健康選擇！

您能做些什麼來幫助您的孩子養成健康的飲食習慣。

媽媽們常見問題：

允許孩子
留食物在
他們的盤子中。

問 我如何才能知曉我的孩子攝取了足夠的食物和營養物質？

答 幼兒感到飢餓時會吃東西，且通常會在吃飽時停止吃東西。在他們進食前，知道他們的胃口與他們的拳頭差不多大也會有所幫助。所以，那些在您看來份量較少的食物，可能剛好適合他們的小胃口。

問 我能做些什麼來幫助我的孩子養成健康的飲食習慣？

答 您可能需要耐心。請嘗試這些對許多媽媽有效的小貼士。

1. **為您的孩子準備與家庭其他成員相同的食物。**您的孩子可能不會喜歡您準備的所有食物，但沒關係。當孩子可以從您準備的食物中任意挑選時會吃得更好。
2. **嘗試設定規律的正食和零食時間。**一個用餐時間和零食時間規律的日常生活能夠促進孩子養成良好的飲食習慣。它能夠幫助孩子瞭解到，往往會有另外一種機會吃到他們所需的食物。
3. **擺出各種各樣的健康食物，讓孩子自助選取食物。**當孩子可以自己選擇要吃的食物時，他們能夠學習並獲得自信。請記住，幼兒的食用份量比青少年或成年人的少。
4. **當他們說吃飽時認真傾聽。**幼兒會吃自己所需的份量。幼兒對饑餓、食慾和飽腹的感覺很強烈。他們會在吃飽時停止進食，而不是食物吃完時。允許孩子將食物留在他們盤子中。食慾會經常變化 — 有時您的孩子食欲不佳，而有時可能會食慾大增。

一起製作食物
一起創造回憶。

教您的孩子製作健康的食物。這是一堂終生受用的課程。孩子喜歡嘗試他們幫忙製作的食物。鼓勵您的孩子多吃水果和蔬菜是一個極好的方法。做一些「長大後」的事情會令他們感覺良好。給他們分配一些小任務。肯定他們的努力成果。他們的笑容會點亮您的廚房。

一個用餐時間和零食時間規律的日常生活能夠促進孩子養成良好的飲食習慣。

在忙碌的工作日夜晚...

一起做飯意味著有更多的「母子獨處」時間。讓您的孩子幫您完成簡單的工作，如在奶酪披薩上面點綴一些蔬菜。讓您的孩子選擇往湯裡添加哪些蔬菜（只有成年人才可加熱攪拌湯）。一起製作三明治；讓您的孩子決定放入三明治中的食物。

! 4 歲以下的幼兒可能會因爆米花、堅果、果皮、乾果和生蔬菜而噎著。