讓我們的家庭用餐自在輕鬆。

- 我喜歡和你們在一起。讓我們在一起享受美食。請關閉電視。
- 我每天都在學習。教我食物的名稱。討論它們的形狀、顏色和味道。我可以學習食物的來源。
- 我喜歡和家人一起吃飯。我可以食用大多數家庭食品。
- 我需要在吃飯或喝水時始終保持坐姿。讓我坐在餐桌旁的輔助軟坐墊中。
- 給我一個小勺或叉子，以及一個小盤子和杯子。我在吃東西時仍然有點邋遢。我正在學習！
- 我可以使用餐巾來擦拭自己的嘴和手。
- 確保我們在進餐前後洗手。

健康零食食譜：

全麥
英式鬆餅披薩

- 將英式鬆餅切開并放入烤箱中烘烤。
- 抹上披薩醬，并點綴以乳酪粉和一些蔬菜。
- 微波加熱，直至奶酪熔化。

零食非常重要！

健康的零食有助於我成長。計劃好我的零食，不要讓我的肚子整天被零食占滿。

給我安全的食物。

- 給我小塊的、足夠軟的食物，以方便我輕鬆咀嚼。
- 不要給我可能令我窒息的食物：生硬的蔬菜、整粒葡萄、整匙花生醬、薯片、堅果、爆米花、乾果、熱狗、大塊肉和硬糖。
- 將葡萄切成兩半、將花生醬薄薄地抹勻，並將熱狗切開。

如果您對我現在吃哪些食物存有疑問，請詢問 WIC。

我可以幫忙！

- 讓我在廚房幫你做事。我可以：
  - 沖洗水果和蔬菜。
  - 擇花椰菜，以製作沙拉。
  - 在麵包上撒些黃油或花生醬。
  - 說出食物的名字和數量。
  - 使用幾片水果和蔬菜做鬼臉。
  - 討論烹飪。
  - 將物品放在桌子上。
  - 將東西扔進垃圾桶。
- 當我能夠幫到你時，我感覺很棒。我很可能也會吃得更好！

確保我在幫忙前洗手。

讓我們一起玩耍！

我喜歡每天玩。
和我一起玩耍有助於我更聰慧、強壯、健康和開心地成長！我想要和你一起完成以下活動：

- 跳舞
- 玩「模仿領袖」
- 玩「跳跳蛙」
- 玩「捉迷藏」
- 假設我們在烹飪、探索叢林、身為動物等
- 散步

我喜歡每天玩。

看看我能做什麼！

- 我喜歡自己做事情。請說你為我自豪。
- 我可以跑、跳和扔球。讓我們玩接拋球遊戲！
- 我喜歡扮演，例如玩開商店遊戲。
- 我知道許多詞語，並且能夠和你聊天。我喜歡說話。我會問很多「爲什麼？」。
- 我可以在餐桌旁自己吃飯。如果你端住碗，我可以取一勺食物。如果我令食物溢出，請保持耐心。
- 我可以學說「請」和「謝謝」。
- 我可以在商店挑選出一種蔬菜。

保持我的安全和健康。

- 當我們駕車外出時，始終將我放在汽車安全座椅內。
- 帶我去看醫生和牙醫。
- 幫助我每天刷牙以及用牙線清潔牙齒。
- 將能夠傷害我的物品放置在我接觸不到的地方。
- 當我在水邊時要一直看著我。
- 使我遠離香煙、菸草和其他所有煙塵。
- 當我外出玩耍時為我抹上防曬霜。
- 當我們橫穿馬路時握住我的手。
- 螢幕時間每日不超過 1 或 2 小時：電視、平板電腦、電話或電腦！

Washington State Department of Health
DOH 961-999 May 2014 Chinese
Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

對於殘障人士來說，本文件可經要求提供其他版本。如要提交申請，請撥打 1-800-841-1410（聽障語障人士專線 711）。
華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。該機構是一家提供均等機會的提供商。
本出版物改編自「加州 WIC 計劃」。經許可重印。

與我一起探尋
健康飲食和積極活動的有趣方法。

相信我能夠吃到適量的食物。

- 你決定為我提供哪些健康食物。我決定吃這些食物中的哪些，以及所吃的食物量。
- 我喜歡做些決定。你知道我需要哪些食物以保持健康。讓我在健康食物中做選擇。
- 我的胃仍然很小。從小份食物開始。讓我自己要求更多食物。
- 讓我來決定什　時候吃飽。不要強迫我進食或讓我「吃得乾乾淨淨」。
- 如果我沒有吃某一餐或某次零食，不要擔心。我會在某一天比往常多吃一些。別要求我吃東西，或者為我安排其他食物。
- 將我喜歡的食物與一種新食物一起給我。您可能需要向我提供一種新食物 10 次，我才能喜歡它。這很正常。我正在學習瞭解食物。
- 我經常會改變想法。我可能今天喜歡一種食物，明天就不喜歡了。我會學著喜歡大多數食物。

三歲兒童的美食 - 每日提供給我：

穀物：

以下選擇中的 4 份：

- 1 片麵包或玉米粉餅
- 1 杯干麥片
- ½ 杯熟麵條、米飯或燕麥粥
- 6 塊小餅乾

我吃的一半穀物都應該是全穀類！

蔬菜

以下選擇中的 3 份：

- ½ 杯煮熟切碎的蔬菜
- 1 杯生（不硬）的蔬菜，如黃瓜或西葫蘆
- 4 盎司蔬菜汁

每天為我提供一份深綠色或橙色蔬菜！

水果

以下選擇中的 2 份或 3 份：

- ½ 杯新鮮、罐裝或冷凍的小水果
- 4 盎司 100% 水果汁（不要再多！）

每天為我提供一份富含維他命 C 的食物（橘子、草莓、甜瓜、芒果、木瓜、WIC 汁）。

蛋白質

以下選擇中的 3 份或 4 份：

- 2 湯匙切碎的肉、雞肉、火雞肉或魚肉
- 1 個蛋
- 4 湯匙煮熟剁碎的豆類
- 1 湯匙花生醬
- 4 湯匙豆腐

肉類和豆類能夠為我提供保持血液強健的鐵質。

乳製品

以下選擇中的 4 份或 5 份：

- 4 盎司牛奶
- 4 盎司酸奶
- 1 片奶酪

我可以喝低脂或脫脂牛奶。「乳製品類」中的食物為我提供強壯骨骼和牙齒所需的鈣質。

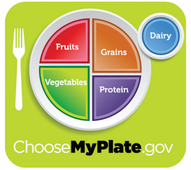
脂肪、油和甜品

僅需少量

針對我的正餐和零食計劃

每天為我提供 3 份正餐和 2 到 3 份零食。我喜歡每天在固定的時間吃東西。

以下是正餐和零食計劃，僅供您參考。挑選各種各樣的食物，以幫助我成長和變得強壯。



正餐和零食計劃 A（每天 1200 卡路里）	
早餐	1 盎司穀物
	½ 杯水果
	½ 杯乳製品*
零食	1 盎司穀物
	½ 杯水果
午餐	1 盎司穀物
	½ 杯蔬菜
	½ 杯乳製品*
	1 盎司蛋白質食物
零食	½ 杯蔬菜
	½ 杯乳製品*
晚餐	1 盎司穀物
	½ 杯蔬菜
	1 杯乳製品*
	2 盎司蛋白質食物

正餐和零食計劃 B（每天 1200 卡路里）	
早餐	1 盎司穀物
	½ 杯乳製品*
	1 盎司蛋白質食物
零食	½ 杯水果
	½ 杯乳製品*
午餐	2 盎司穀物
	½ 杯蔬菜
	½ 杯乳製品*
零食	½ 杯蔬菜
	½ 杯水果
晚餐	1 盎司穀物
	½ 杯蔬菜
	1 杯乳製品*
	2 盎司蛋白質食物

*為我提供脫脂或低脂牛奶、酸奶和奶酪。

1 盎司穀物 =

1 片麵包或

1 盎司即食穀物或

½ 杯熟制的米飯、義大利面或穀物

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 3 – Please Play With Me!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-999