## 致各家庭:

本周,您的孩子学习了健康零食如何打造强 健体格并为身体提供能量。

# 家庭提示

**经常提供新食物。**持续尝试。许多幼儿需要多次接触一种新食物,才会愿意尝试并学着喜爱这种新食物。因此,可以少量提供。如果您持续提供一种新食物,您的孩子最终会愿意尝试。

**开展模仿游戏**。让孩子模仿您跳跃、跑步、奔跑、跨越、行走、 蹦跳和单脚跳。



### 儿童喜欢尝试自己帮忙制作的食物。

- **让健康饮食充满趣味**。用有趣的想法促使孩子尝试新的水果和蔬菜。为蔬菜和水果指定趣味名称,例如西蓝花树、香蕉车轮和橙子微笑。
- **让所有人参与其中**。儿童通过实践进行学习。让您的学龄前孩子 将蔬菜和水果摆放成有趣的形状或设计。将一片低脂芝士放在全 麦面包上,制作单片三明治。加入切片的番茄作为眼睛,用甜椒 条作为微笑。

### 追逐泡泡

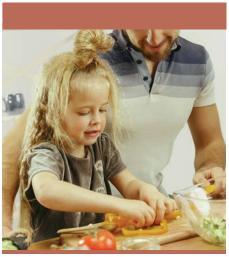
让您的孩子吹泡泡。尽情追逐、戳破或踩破泡泡。

Child and

Adult Care

Food Program







#### 在托儿所健康饮食尽情玩乐(Eat Well Play Hard in Child Care Settings)



本材料由 USDA 的 Supplemental Nutrition Assistance Program(补充营养援助计划,SNAP)资助。本机构对员工一视同仁,并平等对待每一位申请者。SNAP 致力于为低收入人群提供营养援助。这一计划可帮助您购买营养食品,从而改善饮食。如需了解更多信息,请联系 1-855-777-8590。