

## 致各家庭：

本周，您的孩子学习了乳制品如何保持骨骼强健和身体健康。

## 家庭提示

**儿童喜爱数数。**烹饪可以为儿童提供大量练习机会。不妨和您的孩子共同制作一杯水果奶昔。让孩子数一数杯中放入了多少块冷冻水果。

**发挥创意，运动起来！**让您的孩子将纸盘放在头顶，在房间内走动而不使其掉落。

**如果您在进餐时喝牛奶，您的孩子也会效仿您。**

**重新考虑饮料选择！**

- 将您和您学龄前孩子的牛奶更换为脱脂或低脂 (1%) 牛奶。
- 选择水而非含糖饮料。

## 趣味活动

**为您的孩子打造障碍赛**

- 放置枕头以供翻越，打开箱子以供攀爬穿过，并放置呼啦圈以供跳跃。
- 活动后为孩子提供饮用水。



**和您的孩子一起  
尝试这一健康食谱！**



### 水果奶昔

- 1 杯低脂酸奶
- 1 杯冷冻水果
- $\frac{3}{4}$  杯低脂牛奶
- 1 小根香蕉

将食材放入搅拌机。

混合搅拌均匀。

学龄前儿童可在监督下用塑料刀切香蕉。

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



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

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。