



多吃水果的提示

1. 让您的孩子亲自挑选果蔬。帮助孩子 在商店挑选果蔬。
2. 在正餐和加餐时提供多种颜色的 水果。将水果放在便于拿取 的地方，以便在繁忙的早晨轻 松保持健康。
3. 带上水果。每天带上苹果、 香蕉、橙子、葡萄或果干。
4. 选择新鲜、冷冻、罐装或干制 水果。购买应季水果并关注 促销。
5. 在开派对时和假日期间选择水 果食谱和基于水果的食谱。
6. 参观苹果园或农场。摘些水果 带回家享用。

今天，您的孩子学习了为何每天食用多种颜色的水果至关重要。

- 水果富含营养和纤维，并含有天然糖分，可提供能量。水果是纯天然的零食，是“忙碌”时的理想之选。
- 水果对健康至关重要，应成为您孩子日常饮食的固定部分。
- 孩子会效仿父母。如果父母食用水果和蔬菜，孩子也会这样！

香蕉浆果早餐面包碎

份量：3 杯

份数：6 (1/2 杯一份)

食材

- 防粘烹饪喷雾
- 2 杯蓝莓（新鲜或冷冻）或其他浆果
- 1 根熟香蕉
- 3/4 杯速食燕麦
- 1 汤匙肉桂
- 1 汤匙香草
- 4 茶匙黄油
- 脱脂或低脂（希腊）酸奶

步骤

1. 预热烤箱至 400°F。在 8 英寸烤盘底部和四周喷涂防粘烹饪 喷雾。
2. **清洗**新鲜浆果，或解冻并沥干冷冻浆果。
3. **混合**燕麦和肉桂。
4. **混合**浆果和香草，然后倒入烤盘中。将香蕉切成小块，**加入** 浆果中。
5. **用勺子**将燕麦混合物均匀地盛到水果上。**在表面撒上**少许黄 油并喷洒少量烹饪喷雾。
6. 烘烤 30-40 分钟烤至外皮呈金黄色。
7. 冷食热食均可。**在表面撒上**酸奶。**享用美味！**

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

食谱改编自 USDA Food and Nutrition Service/Milk, Yogurt & Cheese Recipes.

本周我享用了美味的水果！

多种颜色的水果对我有益！



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
1							
2							
3							
4							
5							

指引

在孩子每次吃水果时，帮助孩子在方框中贴上贴纸（或画一个笑脸😊）。提醒孩子，每天吃不同颜色的水果对身体有益。

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。