



提供新食物的提示

1. 一起烹饪。一起用餐。一起交谈。让用餐时间成为家庭时间。享受一同交谈的时间，而不打开电视。
2. 让孩子从您提供的健康选项中选择要食用的食物以及要食用的量。
3. 以不同的新方式提供食物。
4. 一次仅提供一种新食物。在孩子有点饿时尝试新食物。
5. 让孩子通过自行拿取食物来学习。教孩子先少拿一部分。向孩子保证，如果未吃饱，还可以再拿。
6. 以身作则。让孩子看到父母在食用多种健康食物。
7. 一起烹饪和制造回忆。这是有益于孩子一生的一课！

今天，您的孩子品尝了新的食物。

- 儿童往往无法立马喜欢上新食物。让孩子通过谈论新食物的颜色、触感、气味和味道来探索食物。
- 可以通过不同方式多提供新的水果和蔬菜。
- 保持耐心比施加压力更有效。向孩子提供新的食物。然后，让孩子选择食用量。当孩子自行选择食用时，往往更容易喜欢上新食物。

小扁豆酱

份量：6 杯

份数：6（1 杯一份）

食材

- 2 杯水
- 1 杯生的小扁豆
- 1 个中等大小的洋葱，切成末
- 1 罐（28 盎司）西红柿碎
- 1 罐（8 盎司）番茄酱
- 1 瓣蒜（磨成末）或 1/8 茶匙蒜粉
- 1/2 茶匙牛至（可选）

步骤

1. **冲洗小扁豆。倒入滤网。**挑出所有石块。
2. **量取食材。**
3. 在一个中等大小的锅中加入洋葱、小扁豆和水。
4. 煮沸。转至小火慢炖。
5. 煮至变软，约需 30 分钟。如需要，可加入更多的水，使水刚没过小扁豆。
6. 加入其余食材，慢炖 20-30 分钟。
7. 搭配米饭、鱼翅瓜或意大利面食用。
8. **享用美食！**

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

食谱改编自 Just Say Yes to Fruits 和 Vegetables/Lentil Spaghetti Sauce。
经允许转载。

我的尝试!

我尝试的新食物

星星



1

2

3

4

5

6

7

8

指引

将本图表贴在冰箱上。在图表的第一列写下孩子尝试的每种新食物的名称。在孩子每次尝试该食物时，帮助孩子第二列贴上星星贴纸（或画一颗星星）。

改编自 Nibbles for Health。



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