



多样食用蔬菜的提示

1. 和您的孩子一起进行蔬菜寻宝。在杂货店和农贸市场寻找各种蔬菜。
2. 让您的孩子亲自挑选果蔬。帮助孩子在商店挑选果蔬。
3. 每天在正餐和加餐时提供多种颜色的蔬菜。
4. 一起烹饪。让您的孩子清洗胡萝卜，撕生菜和摘豆角。
5. 选择新鲜、冷冻和罐装蔬菜。注意购买应季蔬菜和促销商品。
6. 在小园地或花盆里种一些蔬菜。加入社区花园。

今天，您的孩子学习了蔬菜的生长方式以及为何每天食用多种颜色的蔬菜至关重要。

- 蔬菜富含营养和纤维，且卡路里很低。蔬菜对健康至关重要，应成为您家庭日常饮食的固定部分。
- 孩子通过观察父母来学习。如果父母食用水果和蔬菜，孩子也会这样！
- 教孩子从小开始食用蔬菜，给予孩子一份健康饮食的人生赠礼。

简易蔬菜汤

份量：8 杯

份数：8（1 杯一份）

食材

- 6 杯低钠鸡汤或蔬菜汤
- 1 包（16 盎司）冷冻混合蔬菜
- 1 罐（14 盎司）无盐西红柿丁
- 1/2 茶匙洋葱粉
- 1 茶匙干罗勒或意大利调味品
- 3/4 杯小意面（字母形或星星形）
- 1 罐（15 盎司）白豆，沥干并冲洗
- 1/8 茶匙盐
- 1/8 茶匙胡椒粉

步骤

1. 量取食材。
2. 在一个大锅里混合肉汤、西红柿丁、白豆和调味品。中火慢炖，然后加入意大利面和冷冻混合蔬菜。
3. 煮大约 6 分钟。关火并静置 5 分钟。
4. 食用。帮助您的孩子在汤碗里找到其姓名字母或白豆。
5. 享用美食！

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

这一改编食谱由 Produce for Better Health Foundation, [MoreMatters.org/10 Minute Veggie Soup](http://MoreMatters.org/10MinuteVeggieSoup) 提供。

我食用多样蔬菜!

1-2-3! 蔬菜对我有益!



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

指引

在您的孩子每次吃蔬菜时，帮助孩子为方框涂上所吃蔬菜的颜色。提醒孩子，每天吃不同颜色的蔬菜对身体有益。

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。