

儿童发育阶段：12-36个月

我是学步儿童

请仔细观察！

我已经可以吃大多数食物，但仍需要您的帮助。



在我开始有以下行为时，请务必留意：

- 开始喝牛奶。
- 逐渐与大人同食。
- 食量不稳定。
- 挑食。
- 尝试新的食物和质地。
- 戒掉奶瓶，用杯子饮水。
- 使用叉子和汤匙。
- 自主进食，但情况一团糟。

帮助我养成良好的饮食习惯：

- 在妈妈和我愿意的情况下保持母乳喂养。
- 每天提供三顿正餐和两份零食。
- 与全家人一起吃饭。
- 不能让我只喝牛奶饱腹。
- 让我自己吃饭。
- 让我吃新的食物时，搭配一种我喜爱的食物。
- 如果我拒绝吃新的食物，请稍后再尝试。
- 无需在我的食物中添加糖、黄油或盐。
- 我会在饥饿时进食，感觉到饱时停止进食。如果强迫我，我不会吃！
- 让我吃各种食物。
- 让我喝水，而非甜饮料（比如果汁）。

让我远离以下可能导致噎食的食物：

- 坚果和瓜籽
- 生蔬菜或坚硬蔬菜
- 大块水果
- 坚硬/粘牙的糖果
- 一大勺花生酱
- 爆米花
- 难以咀嚼的肉类

请将以下食物切成小块，方便我食用：

- 葡萄
- 樱桃番茄
- 柔软或煮熟的蔬菜
- 柔软或熟制水果
- 嫩肉





以下是您确保我的安全和健康可采取的其他措施：

- 每天帮我刷两次牙。
- 每次入座时，将我放入婴儿高脚座椅内。
- 每次乘车时，将我放入儿童安全座椅内。检查以确保安全扣正确扣紧。
- 让我远离二手烟。
- 只让我吃煮熟或经过巴氏消毒的食物和饮品。
- 在为我添加新的食物之前，如果担心出现食物过敏症状，请咨询我的医疗服务提供者。
- 零食和正餐中加入水果和蔬菜。
- 让我吃能够咀嚼的食物。
- 将我的食物切成小块。
- 带我进行健康检查。
- 带我接种最新的疫苗。
- 让我多活动！在我玩耍时，我可以学到很多，尤其是您同我一起玩耍时，我会学到更多。
- 限制我使用电子设备的时间（电视、电脑、平板电脑和手机）。

我的发育情况、食欲和活动量会影响我的饮食份量。 以下是我每天应吃食物的建议份量。

我可以吃的食物	食用份量 为防止噎食，请为我提供大小和质地适当的食物。	每天进食次数
全谷物	½ 片面包；¼-½ 杯干麦片；1-3 块饼干；¼ 杯熟意面、米饭或麦片	6
水果	¼ 杯罐装、熟制或新鲜水果；½ 杯纯果汁	2-4
蔬菜	¼ 杯熟制蔬菜、½ 杯蔬菜汁	2-4
乳制品	½ 杯牛奶、⅓-½ 杯酸奶、½-1 片奶酪、¾ 盎司奶酪	2-4
蛋白质	½-1 个熟鸡蛋；1 盎司熟肉、家禽肉或海鲜；1 汤匙花生酱（薄涂或搭配其他食材）；¼ 杯熟制豆类、豌豆或小扁豆	2

如果您对如何喂养学步儿童有任何疑问，请咨询 WIC 营养师。

