

致各家庭：

本周，您的孩子学习了食用多种颜色的水果和积极运动如何使我们精力充沛。

家庭提示

将蔬菜和水果装满一半餐盘食用。孩子会效仿父母。与您的孩子一起享用色彩丰富的水果沙拉。

发展平衡能力。与孩子一起用单脚保持平衡。您和孩子能模仿袋鼠跳吗？

趣味活动

用适合儿童的水果或蔬菜尝试这项有趣的活动：

制作彩色水果串：

- 将水果切成小块。尝试使用西瓜、香蕉、苹果、橙子或梨。
- 孩子可以将水果串在冰棍棒、筷子或咖啡搅拌棒上，制作成趣味水果串。
- 对于蔬菜串，可以尝试使用西葫芦、黄瓜、甜椒或西红柿等蔬菜。

打造一个平衡木。

- 将一根长绳或一条长胶带拉直。
- 让您的孩子脚跟接脚尖地走过平衡木。
- 让孩子伸出手臂以保持平衡。您可以牵着孩子的手，提供支持。

将蔬菜和水果装满一半餐盘食用



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。