

## 致各家庭：

本周，您的孩子学习了健康零食如何打造强健体格并为身体提供能量。



## 家庭提示

**经常提供新食物。**持续尝试。许多幼儿需要多次接触一种新食物，才会愿意尝试并学着喜爱这种新食物。因此，可以少量提供。如果您持续提供一种新食物，您的孩子最终会愿意尝试。

**开展模仿游戏。**让孩子模仿您跳跃、跑步、奔跑、跨越、行走、蹦跳和单脚跳。



## 趣味活动

儿童喜欢尝试自己帮忙制作的食物。

- **让健康饮食充满趣味。**用有趣的想法促使孩子尝试新的水果和蔬菜。为蔬菜和水果指定趣味名称，例如西蓝花树、香蕉车轮和橙子微笑。
- **让所有人参与其中。**儿童通过实践进行学习。让您的学龄前孩子将蔬菜和水果摆放成有趣的形状或设计。将一片低脂芝士放在全麦面包上，制作单片三明治。加入切片的番茄作为眼睛，用甜椒条作为微笑。

## 追逐泡泡

让您的孩子吹泡泡。尽情追逐、戳破或踩破泡泡。



## 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。