



健康食用零食的提示

1. 提供包含蔬菜、水果和低脂乳制品的零食。
2. 定时提供零食 – 正餐前至少 1 1/2 小时。限制一天的食物摄入量。
3. 在餐桌提供零食。
4. 提供零食的目的是填补饥饿感，而非用于使孩子平静下来或奖励某种行为。
5. 通过自制健康零食来省钱并保持健康。
6. 通过橙子微笑、黄瓜车轮、西蓝花树、蔬菜蘸酱和切成可爱形状的三明治来保持趣味性。
7. 为零食搭配水、脱脂或低脂 (1%) 牛奶。

今天，您的孩子学习了为何食用健康零食至关重要。

幼儿的胃很小，需要每 2-3 小时进餐一次。健康的零食有助于儿童获取所需营养，并在正餐之间为其提供能量。孩子通过观察父母来学习。如果您做出健康的选择，孩子也会这样。

兔子杯搭配自制农场风味蘸酱

份量：6 份

食材

1 1/2 杯低脂或脱脂原味酸奶

1/2 茶匙干韭菜

3/4 茶匙干欧芹

1/4 茶匙干莳萝

1/4 茶匙蒜粉

1/4 茶匙洋葱粉

1/8 茶匙盐

胡萝卜、甜椒、黄瓜、芹菜、西葫芦和/或豆薯

步骤

1. 在碗中**混合**所有食材（蔬菜除外）。
2. 封住碗，然后放入冰箱冷藏至少 2 小时。
3. 将蔬菜切成火柴长短的薄片。
4. 在小的儿童杯底部**加入**一汤匙蘸酱。
5. **放入**蔬菜，使蔬菜立于杯中。
6. **享用美食。**

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

小贴士： 尝试将鹰嘴豆泥（鹰嘴豆酱）或白软干酪作为蘸酱。

口渴时先喝水!

更健康的饮料才能让孩子更健康。

WATER:

- 当您的孩子说“我渴了”时，在其他饮料之前先提供水。
- 成为榜样。在孩子面前喝水。
- 在正餐和加餐时提供水。

牛奶:

- 母乳是出生后前 12 个月的最佳选择。
- 为 12-24 个月大的儿童选择全脂牛奶。
- 为 2 岁及以上的儿童选择脱脂或低脂 (1%) 牛奶。
- 原味牛奶是所有年龄段的儿童的理想之选。

果汁:

果汁对儿童而言并非必需品 - 12 个月以下的婴儿不应喝果汁。

如果您要提供果汁，请确保果汁为 100% 果汁，并将其限制为：

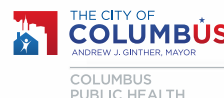
- 每天 4 盎司 (1/2 杯) 或更少 (针对 12 个月至 3 岁的儿童)。
- 每天 6 盎司 (3/4 杯) 或更少 (针对 3 岁及以上的儿童)。



让喝水变得有趣

- 加入切片的橙子、柠檬、青柠、浆果、新鲜薄荷或罗勒，让喝水变得不再单调。
- 混合一份水和一份 100% 果汁，在冰块盘中冷冻，以获得更有风味的冰块。
- 让孩子装饰自己的水杯。

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



COLUMBUS
PUBLIC HEALTH

8/2017

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。