相信我能夠飲食適量。

- 您決定每餐和每次小吃時供應我甚麼健康食品。這些食物之中我決定食用哪樣和吃多少。
- 我喜歡能作選擇。您知道我需要甚麼健康食物。請讓我在健康食品中選擇。
- 提供我小份食物。讓我要求添食。
- 我知道自己是否餓了。我吃飽時，讓我停止進食。請不要強迫我吃或要求我「吃光盤子內的食物」。
- 如果我沒有吃一餐飯或一次小吃，請不要擔心。我有時會吃得比較多。請不要求我多吃或為我做其他食物。

健康點心食譜：

熱帶酸乳滑冰沙

- 置於攪拌機內：香草優酪乳、任何切碎的熱帶水果（香蕉、芒果、木瓜、菠蘿）、冰塊
- 攪拌直滑勻即供吃！

小吃很重要

健康的小點幫助我成長。計劃我的點心，也不要讓我整天飽吃點心。

請提供我安全食用的食物。

- 提供我小塊和軟的食物，讓我容易咀嚼。
- 讓我吃容易嗆噎的食物的時候，應留意和靠近我：生硬蔬菜、整顆葡萄、滿勺花生醬、薯片或玉米片、堅果、爆米花、乾菓、熱狗、大塊的肉，和硬的糖。
- 最好是將葡萄切半、花生醬塗薄、熱狗切成細長條。

如果您對我的飲食有任何問題，請諮詢 WIC。

我可以幫忙!

- 讓我在廚房裡幫您。我可以：
  - 沖洗水果和蔬菜
  - 搗碎柔軟的水菓和蔬菜
  - 幫助量出乾配料
  - 打開雞蛋
  - 調拌漿汁
  - 在麵包上塗抹牛油或花生醬
  - 做三明治
  - 用塑膠刀切柔軟食物
  - 剝開熟雞蛋、橘子、及香蕉
  - 在餐桌上擺放餐具
  - 用餐後清理和擦拭餐桌
  - 將東西放入垃圾桶內
- 我幫您的時候，我很高興。我可能也會吃得更好！

讓我們來玩耍！

我每天都喜歡玩。請選出您喜歡和我一起嘗試的遊戲。

- 隨音樂跳舞
- 玩跟領袖
- 玩青蛙跳
- 玩跳房子
- 捉迷藏
- 一起散步
- 扮煮飯仔、叢林探險、扮動物等。

陪我一起玩，能幫助我變得更聰明、更強壯、更健康、也更快樂！

看看我能做些什麼！

- 我喜歡自己做事。
- 我能跑步、跳躍、及拋球。讓我們玩接球！
- 我喜歡玩假扮遊戲，像扮商店做生意。
- 我喜歡故事。我們可以一起讀嗎？
- 我能在商店辨認蔬菜。
- 在餐桌上我能自己用餐。如果你拿着飯碗， 我能用湯匙取食物。
- 我可以輪流。
- 我會說「請」和「謝謝您」。
- 我需要聽您告訴我：
  - 「你做的很好！」
  - 「我以你為榮！」
  - 「你是我的孩子，你很特別！」

令我安全和健康。

- 當我們乘車時，一定要把我安置在安全車座裡。
- 帶我見醫生和牙醫。
- 當我靠近水邊的時候，要常常看守我。
- 讓我遠離有人抽香煙的地方。
- 每天幫我刷牙和使用牙線。
- 外出遊玩，幫我塗抹防曬膏。
- 牽住我的手一起過馬路。
- 每天花費在電視或電腦的時間不超過 1 或 2 個小時！

CDPH

加州婦孺營養補助(WIC)計畫
本機構是一個機會平等的提供者，加州公共衛生部。
有些內容撰自馬裏蘭州婦孺營養補助計劃「幫助我健康」系列
1 (800) 852-5770 #910244 (Chinese) Rev 03/16

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

我今年 4 歲
讓我們一起來探索！

我的名字是 _____ 日期 _____

我的體重是 _____英磅

我的身高是 _____英吋

我們家庭會做有益於健康的一項目是：

_____

_____

讓我們一家人輕鬆愉快地用餐。

- 我喜歡與你在一起。讓我們同享用餐。請關掉電視。
- 我每天都在學習！教我食物的名稱。談談它們的形狀、顏色和口味。我可以認識食物的來處。我也能點數食物。
- 我能使用小碗進食。我會學得要取多少。
- 教我享用各種食物。每星期讓我們嚐試新的食物。我會好好學習不偏食。
- 我喜歡和家人一起用餐。大部分家人吃的食物我都可以吃。我喜歡講話、想受到注意！我喜歡講故事。
- 我一定要坐着飲食。
- 給我一小湯匙或叉子。當我吃的時候，可能仍有點亂。我正在進步！我會用餐巾擦拭我的嘴和手。
- 我們進食用前後，一定要清洗雙手。

適宜 4 歲小兒的食物 — 每天都給我吃：

穀類食品

*請自下列選擇 **4** 或 **5** 種：*

- 1 片麵包或墨西哥薄餅
- 1 杯即食穀片
- ½ 杯熟麵條、米飯、或燕麥粥
- 6 片小餅乾

我食用的一半穀物應該是全穀類！

蔬菜

*請自下列選擇 **3** 種：*

- ½ 杯熟剁蔬菜
- 1 杯生蔬菜
- 4 盎司蔬菜汁

請每天給我深綠色或橙色蔬菜！

水果

*請自下列選擇 **2** 或 **3** 種：*

- ½ 杯新鮮、罐裝或冰凍水果
- 4 至 6 盎司 100% 純菓汁（不多不少）

請每天給我含維生素 C 水菓（柳丁、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜、或 WIC 提供的菓汁）。

蛋白質

*請自下列選擇 **3** 或 **4** 種：*

- 2 湯匙剁碎肉、碎雞肉、碎火雞肉及碎魚肉
- 1 只雞蛋
- 4 湯匙熟豆泥
- 1 湯匙花生醬
- 4 湯匙豆腐

豆和肉類食品能提供大量鐵質令我的血液強健！

乳製品

*請自下列選擇 **3** 種：*

- 6 盎司牛奶
- 6 盎司酸乳
- 1½ 片乳酪

WIC 提供我低脂牛奶。

脂肪，油和糖

只限少許

少量開始，並讓我要求添食。

菜單舉例—給我吃：

提供我每日三餐，外加 2 或 3 次 小吃。我喜歡每天定時用餐。

這提供一份菜單舉例作為參考。**用空白處填寫一份對我有益的健康菜單**。選擇多種類的食物可以幫助我成長和強壯。

	菜單舉例樣本—給我吃：	我的菜單—給我吃：
早餐	炒蛋，1 個	
	全麥吐司，1 片，1 片融軟乳酪	
	蘋果半個，去皮，切片	
	牛奶，6 盎司	
午餐	鮪魚卷（1 片全麥墨西哥薄餅、2 湯匙鮪魚沙拉）	
	青菜沙拉，1 杯	
	牛奶，6 盎司	
點心	即食穀片，1 杯	
	菓汁，4 盎司	
	熟胡蘿蔔，½ 杯	
晚餐	扁豆湯，½ 杯	
	玉米麵包，1 片	
	熟西蘭花，½ 杯	
	橙，去皮，切片，½ 個	
	水，幾盎司	
點心	小方塊全麥餅乾，6 片	
	酸乳滑冰沙，6 盎司	