快樂
用餐時間的提示

讓餐膳成為一家共聚的時間

慢下來、放輕鬆、在沒有電視或電話干擾之下，享受大家在一起的時間。

讓孩子們幫忙

讓他們在商店選出水果和蔬菜，並按照他們的年齡讓他們做輕易的工作。

以身作則

您自己要吃健康食品！

讓孩子們做選擇

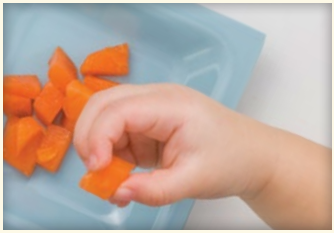
從您所提供的健康食品中，讓他們選擇要吃哪一樣以及吃多少。

記住孩子們一整天中所吃的東西

提供健康食品，並相信他們吃得足夠。他們有時會比其他時候吃得多。

以少量提供

讓您的小孩決定吃多少。當他們說吃飽了時，就讓他們停止。



至於新食物，只讓他們試味

如果孩子們不立即喜歡它們，也不要放棄。耐心的效果比壓力好。

讓他們學習自己用餐

教他們開始時先吃少量。不要擔心會濺倒一些。

www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm

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

California WIC Program, California Department of Public Health
這機構是機會平等的提供者。
1-800-852-5770 #910265 Chinese Rev 12/13

CDPH