

讓我們一家輕鬆愉快地用餐。

- 我喜歡與你在一起。讓我們同享用餐點。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。
- 我喜歡和家人一起用餐。我可以食大部分家人吃的食物。
- 我一定要坐餐椅。讓我用加高座椅坐在桌旁。
- 給我小湯匙或叉子、小盤子及杯子。當我吃的時候，可能仍有點亂。我正在學習。
- 我們用餐前後，都一定要清洗雙手。



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。
- 不要給我吃會令我哽咽的食品，例如：生硬的蔬菜、整顆的葡萄、滿勺的花生醬、炸脆片、堅果、爆玉米花、熱狗、大塊的肉、和硬的糖。給我吃乾果的時候，要注意和靠近我。
- 葡萄切半、塗抹薄層花生醬、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
 - 撕裂做沙拉的萵苣
 - 在麵包上塗牛油或花生醬
 - 說出食物名稱和數出食物
 - 用水和蔬菜擺成「臉孔」
 - 談到煮食
 - 將東西擺放在桌上
 - 將東西放入垃圾桶內
- 我幫您的時候，我很高興。我可能會吃得更好！



我幫助前一定要我清洗我的雙手。



讓我們來玩耍！

我每天都喜歡玩耍。請選出您喜歡和我一起嘗試的遊戲。

- 跳舞
- 玩跟領袖
- 玩青蛙跳
- 捉迷藏
- 玩「煮飯仔」，叢林探險，扮動物等。
- 散步



陪我一起玩，能幫助我變得更聰明、更強壯、更健康、和更快樂！

看看我能做些什麼！

- 我喜歡自己做事。請說您以我為榮。
- 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。
- 我知道很多字眼，我可以和你聊天。我喜歡說話。我常常問：「為什麼？」。
- 在餐桌上我能自己用餐。如果你拿餐碗，我就能用湯匙取食物。如果我撥翻東西，請有耐心。
- 我會說「請」和「謝謝您」。
- 我能在商店辨認蔬菜。

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。
- 讓我遠離會傷害我的東西。
- 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。
- 外出遊玩時，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！

我現在 3 歲
請和我一起玩耍！

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：



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 #910239 (Chinese) Rev 03/16



相信我能夠飲食適量。

- 您決定給我吃些甚麼健康食品。我決定吃哪樣，並且吃多少。
- 我喜歡能作選擇。您知道我需要些甚麼的健康食物。請讓我在健康食品中選擇。
- 我的胃依然很小。開始時給我小份量。讓我要求添食。
- 讓我決定甚麼時候吃飽了。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。請不要要求我多吃或為我做其他食物。
- 與我喜歡食用的食物一起提供新的食物。在我嚐試之前，您可能需要供吃一種新的食物 10 次之後我才會試它。這是正常現象。我正在認識食物。
- 我經常改變主意。我可能一天喜歡一種食物而第二天就改變。我會好好學習不偏食。

適宜 3 歲小兒的食物 — 每天都給我吃：

穀類食品



請自下列選擇 4 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！

蛋白質



請自下列選擇 3 或 4 種：

- 2 湯匙剝碎肉、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！

蔬菜



請自下列選擇 3 種：

- ½ 杯熟剝碎蔬菜
- 1 杯生（不硬）蔬菜
- 4 盎司蔬菜汁

請每天給我深綠色或橙色蔬菜！

乳製品



請自下列選擇 4 種：

- 4 盎司牛奶
- 4 盎司酸乳
- 1 片乳酪

WIC 提供我低脂牛奶。

脂肪，油和糖

只限少許

水果



請自下列選擇 2 或 3 種：

- ½ 杯新鮮、罐裝或冰凍水
- 4 盎司 100% 純汁（不可超過）

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

少量開始，並讓我要求添食。

我的菜單舉例

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。



	菜單舉例樣本一給我吃：	我的菜單一給我吃：
早餐	燕麥粥加蘋果丁和肉桂，½ 杯 桃子，切片，½ 個 牛奶，4 盎司	
點心	全麥英式鬆餅「比薩餅」（½ 英式鬆餅、2 湯匙蕃茄汁、1 湯匙乳酪） 混合熟蔬菜，½ 杯 水，幾盎司	
午餐	雞蛋捲餅（1 份炒雞蛋、1 小片全麥玉米餅、½ 片乳酪） 熟玉米，½ 杯 牛奶，4 盎司	
點心	即食穀片，1 杯 酸乳，4 盎司 葡萄，切片，4 片 水，幾盎司	
晚餐	意大利麵與碎火雞肉醬（2 湯匙火雞、½ 杯熟麵條） 青菜沙拉，1 杯 橙子，切片，½ 個 牛奶，4 盎司	
點心	全麥小餅乾，6 片；塗抹 1 湯匙花生醬 菓汁，4 盎司	