

致各家庭：

本周，您的孩子学习了用餐礼仪和开展活动的趣味方式。



家庭提示

对新食物有时需要一段适应时期。儿童往往无法立马喜欢上新食物。可以通过不同方式多提供新的水果和蔬菜。先让孩子尝一尝味道，要对孩子有耐心。

共同参与活动。和孩子一起散步。让孩子指出看到了什么。

趣味活动

让您的孩子成为“挑选果蔬的人”
帮助孩子 在商店挑选果蔬。

今天我们在商店挑选了 _____

_____。



让家庭时间成为活动时间！

- 晚餐后全家一起散步。
- 一起玩耍 - 扔球、玩捉人游戏。
- 在操场上玩耍或在当地公园健行。



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。