

## 致各家庭：

本周，您的孩子学习了有关各种颜色蔬菜的大量知识以及如何使运动充满乐趣。

## 家庭提示

**孩子通过观察父母来学习。**如果父母食用水果和蔬菜，孩子也会这样！举办一场颜色竞赛，看看可以在一餐中加入多少种绿色、红色、黄色和橙色蔬菜。

**在餐后活动起来。**让孩子滚动、投掷、踢和接柔软的家用品，如卷起的袜子、纱线球或豆袋。

## 趣味活动

让您的孩子来负责。让孩子为自己帮助准备的蔬菜命名。多多夸赞“Maria 的沙拉”或“Juan 的红薯”。

今天我们制作了\_\_\_\_\_。

## 和孩子一起做一个纸球。

把一整张纸（例如来自报纸或杂志）揉成一个纸球。您可以用胶带把球包起来。让孩子将球扔进垃圾桶、盒子或箱子里来模仿打篮球。



将蔬菜和水果装满一半餐盘食用



## 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。