



挑食現象解決方法小貼士

您的孩子已年滿 3 歲了！他們每天都在變得愈發聰明和強壯。他們不斷探索，瞭解自己喜歡什麼，不喜歡什麼，尤其是在食物方面的喜好。挑食在這個年齡段通常屬於正常現象。以下小貼士可以幫助您和孩子找到解決挑食的方法。



讓孩子參與到雜貨店和農貿市場的購物之旅當中。

- » 共同列出購物清單。
- » 讓您的孩子挑選製作餐食所需的水果和蔬菜。
- » 共同討論一下健康食品的名稱、顏色和形狀。（例如，紅蘋果是如何生長的？）

全家人一起用餐。

- » 為全家人做一頓飯。如果您的孩子拒絕吃您做的飯菜，請克制住重新做飯的衝動。
- » 在添加新食物的同時，至少添加一種孩子喜歡的食物。繼續提供營養均衡的膳食。
- » 在用餐時關掉電視或手機。
- » 您可能需要多次提供新食物，他們才會喜歡這些食物。這很正常。
- » 共同討論一下食物的名稱、形狀、顏色和味道。（例如，這種水果吃起來是甜的還是酸的？）



讓孩子參與到烹飪活動中來。

他們可以：

- » 清洗水果和蔬菜
- » 調拌配料
- » 撕碎製作沙拉所用的萵苣
- » 在麵包上塗抹花生醬，或在玉米餅上放好豆子
- » 談一談烹飪的相關話題
- » 佈置餐桌
- » 將東西扔進垃圾桶

您的孩子會感到為您幫忙是件快樂的事情。他們可能也會更愛吃飯！

相信您的孩子會適量用餐。

- » 您來決定提供哪些健康食品。讓孩子自己決定吃這些食物中的哪些食物，以及食用量。
- » 他們的胃還很小。每種食物先從少量開始。讓他們自己提出食用更多的要求。
- » 如果他們沒有吃正餐或零食，也不要擔心。有些日子他們會比其他日子吃得更多。不要乞求他們吃東西，也不要為他們準備其他食物。
- » 他們會經常改變主意。他們可能前一天喜歡某種食物，第二天就不喜歡了。他們會學會喜歡大部分食物。



確保在幫忙之前先洗手。



孩子在年滿 5 歲之前均可以參加 WIC！

WIC 是一項營養計劃，旨在改善懷孕或剛懷孕的人群、嬰兒以及五歲以下兒童的健康。家長或監護人可為子女提出申請。

WIC 可以提供：

- » 每月購買健康食品的福利
- » 營養教育指導
- » 健康檢查
- » 母乳餵養支援
- » 轉介至其他健康和社會服務機構

WIC 易於使用！

可以使用 WIC 卡在雜貨店和農貿市場購物。可以使用 WICShopper 應用程式查找 WIC 核准的食品。可以便捷地與 WIC 工作人員面談或遠端會面。

了解您是否符合資格：

- » 請致電 1-800-322-2588。
- » 透過 doh.wa.gov/FindWIC 查找當地的 WIC 診所並進行預約。
- » 造訪 doh.wa.gov/WICRefer 並填寫 WIC 意向表。

WIC 有助於改善兒童的飲食，並讓孩子們做好上學的準備！參加 WIC 的兒童在學習發展方面均有所改善。

我們的網站上提供以下語言版本的相關資訊：英語、西班牙語、越南語、烏克蘭語、索馬利亞語、韓語、他加祿語、阿拉伯語、旁遮普語、中文、高棉語、俄語：doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing



DOH 965-024, September 2023 Traditional Chinese. 本機構是倡導平等機會的服務提供者。華盛頓州 WIC 不歧視任何人。如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。