



餵養您優秀的兩歲寶寶

您的孩子已年滿 2 歲了！他們每天都在向您展示他們能做的的新事情。他們吃東西可能會弄得很亂，但他們正在學習，變得更加獨立。以下是幫助您和孩子享受進食和用餐時間的提示。



讓孩子參與到雜貨店和農貿市場的購物之旅當中。

- » 他們喜歡跟您學習。
- » 談一談您所看到的食物的顏色和名稱。
- » 數一數商店裡的各種東西。
- » 有些孩子喜歡透過拿著清單或可重複使用的購物袋的方式來幫忙。
- » 如果可以，在孩子休息好並吃過零食後再進行購物。



一起分享飯菜和零食。

- » 每天提供 3 餐正餐和 2-3 次零食。孩子的胃很小，需要經常進食。
- » 當您的孩子吃東西或喝水時，請坐在他們身邊。讓他們與家人在一起，讓他們坐在高腳椅或增高座椅上。
- » 他們的小手更適合較小的餐具、杯子和盤子。
- » 在正餐和零食之間，水是最好的飲料。
- » 您的孩子基本上可以吃和您同樣的食物。注意可能導致窒息的食物。避免：生的硬蔬菜、整粒葡萄、熱狗、堅果、爆米花、滿勺的花生醬、大塊肉和硬糖。
- » 教他們使用敞口的小杯子。

讓孩子參與到烹飪活動中來。

他們可以：

- » 幫助決定餐食中搭配的蔬菜
- » 清洗水果和蔬菜
- » 撕碎生菜
- » 用水果和蔬菜做成「臉」的形狀
- » 在桌子上擺好餐巾、叉子和勺子
- » 將東西扔進垃圾桶



過程也許並不整潔，但他們正在盡力做這些事情。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。

- » 您來決定提供哪些食物。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。



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：

- » 致電：1-844-359-3104。
- » 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、中文（粵語）、中文（普通話）、馬紹爾語、俄語：doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Traditional Chinese. 本機構提供平等機會。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。