



## 讓我們的家庭用餐自在輕鬆。

- 我喜歡和你們在一起。讓我們在一起享受美食。請關閉電視、電話和行動設備。
- 我需要在吃飯或喝水時始終保持坐姿。將我放在餐桌旁的高腳椅子或輔助軟坐墊中，和其他家人一起用餐。我可以食用大多數家庭食品。
- 我正在學習如何藉助自己的雙手和勺子吃飯。我需要大量的練習！讓我觸摸并擺弄自己的食物。我在學習自己吃飯的過程中將會很邈邈！

### 健康零食食譜： 烤玉米粉餅

- 在煎鍋中加熱全麥玉米粉餅。
- 在玉米粉餅上撒乳酪粉；折疊并煎制玉米粉餅，直至乳酪完全融化並且粉餅輕微變棕色。
- 將玉米粉餅切成小塊。
- 盛盤前冷卻一會。

#### 零食非常重要！

健康的零食有助於我成長。計劃好我的零食，不要讓我的肚子整天被零食占滿。



在我進食前後為我洗手。



## 給我安全的食物。

- 給我小塊的、足夠軟的食物，以方便我輕鬆咀嚼。
- 不要給我可能令我窒息的食物：生硬的蔬菜、整粒葡萄、整匙花生醬、薯片、堅果、爆米花、乾果、熱狗、大塊肉和硬糖。
- 將葡萄切成兩半、將花生醬薄薄地抹勻，並將熱狗切開。
- 我現在可以嘗試這些食物，除非我們的家人對某些食物過敏：牛奶、全蛋、花生醬。請觀察我是否過敏。



### 幫助我喜歡上用杯子喝水！

- 我現在用杯子喝水，不再用奶瓶了。這有助於保護我漂亮的新牙齒免於出現蛀牙！
- 如果我從奶瓶更換到杯子時需要幫助，請尋求 WIC 的意見。
- 請在正餐和點心之間讓我喝水，而不是果汁等甜飲料。

如果您對我現在吃哪些食物存有疑問，請詢問 WIC。

### 母乳餵養

- 我喜歡這個特殊時間。只要親子雙方都願意，請盡可能長時間地保持母乳餵養。
- 您可以將母乳餵養視為我的一份牛奶餐點。

## 讓我們一起玩耍！

和我一起玩耍有助於我更聰慧、強壯、健康和開心地成長！我想要和你一起完成以下活動：

- 跳舞
- 玩「模仿領袖」
- 玩「捉迷藏」
- 滾球
- 相互追逐
- 散步
- 爬樓梯
- 使用枕頭、沙發墊和毯子搭房子



我喜歡每天玩。

### 看看我能做什麼！

- 我喜歡跳和爬。請看住我，以保證我的安全。
- 我可以說幾句話。請對我說話、唱歌和閱讀，以便我學得更多。
- 我有牙齒！每天刷牙兩次。我使用小軟牙刷和一點含氟牙膏刷牙。



### 保持我的安全和健康。

- 當我們駕車外出時，始終將我放在汽車安全座椅內。
- 帶我去看醫生和牙醫。
- 幫助我刷牙以及用牙線清潔牙齒。
- 將能夠傷害我的物品放置在我接觸不到的地方。
- 當我在水邊時要一直看著我。
- 使我遠離香煙、菸草和其他所有煙塵。
- 沒有電視、平板電腦、電話或電腦的環境對我來說會更好！
- 每天在我小睡時將我放下。我需要一些安靜時間。你會給我讀故事嗎？
- 當我外出玩耍時為我抹上防曬霜。



我已經1歲啦

讓我們開心地玩吧！

與我一起探尋  
健康飲食和積極活動的有趣方法。



DOH 961-997 May 2014 Chinese

對於殘障人士來說，本文件可經要求提供其他版本。如要提交申請，請撥打 1-800-841-1410（聽障語障人士專線 711）。

華盛頓州 WIC 營養計劃對所有人都一視同仁。該機構是一家提供均等機會的提供商。

本出版物改編自「加州 WIC 計劃」。經許可重印。



Washington State WIC Nutrition Program



PUBLIC HEALTH  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



## 現在我是學步的幼童。 我已準備好嘗試 新的食物！

在未來一年中，我將會發生很大變化。  
現在我的飲食更像是一個嬰兒，但很快  
我就會像你一樣地吃飯。

- 我喜歡模仿你。如果你吃健康的食物，我也會想要嘗試它們。
- 如果我在小時候就嘗試很多不同的食物，我就會學著喜歡上它們。
- 我正在成長，但不像以前那麼快。我可能會食量減小。
- 我的胃仍然很小。
- 我知道自己是否飢餓。



### 相信我能夠吃到適量的食物。

- 你決定為我提供哪些健康食物。我決定吃這些食物中的哪些，以及所吃的食物量。
- 從少量食物開始，每種食物大約 1 湯匙。讓我要求自己要求更多食物。
- 讓我來決定什麼時候吃飽。不要強迫我進食或讓我「吃得乾乾淨淨」。
- 如果我沒有吃某一餐或某次零食，不要擔心。我會在某一天比往常多吃一些。
- 將我喜歡的食物與一種新食物一起給我。您可能需要向我提供一種新食物 10 次，我才能喜歡它。這很正常。我正在學習瞭解食物。

## 一歲兒童的美食 - 每日提供給我：

### 穀物：



以下選擇中的 5 份或 6 份：

- ¼ 至 ½ 片麵包或玉米粉餅
- ¼ 至 ½ 杯干麥片
- ¼ 杯熟麵條、米飯、燕麥粥
- 2 或 3 塊小餅乾

我吃的一半穀物都應該是全穀類！

### 蛋白質



以下選擇中的 3 份或 4 份：

- 1 湯匙切碎的肉、雞肉、火雞肉或魚肉
- ½ 個蛋
- 2 湯匙煮熟剝碎的豆類
- ½ 湯匙花生醬
- 2 湯匙豆腐

肉類和豆類能夠為我提供保持血液強健的鐵質。

### 蔬菜



以下選擇中的 3 份或更多：

- ¼ 杯煮熟切碎的蔬菜
- ¼ 杯煮熟搗碎的蔬菜
- 2 盎司蔬菜汁

每天為我提供一份深綠色或橙色蔬菜！

### 乳製品



以下選擇中的 4 份：

- 4 盎司牛奶
- 4 盎司酸奶
- 1 片奶酪

每天不要超過 16 盎司牛奶！WIC 在我 2 歲之前為我提供全脂牛奶。「乳製品類」中的食物為我提供強壯骨骼和牙齒所需的鈣質。

### 脂肪、油和甜品

僅需少量

### 水果



以下選擇中的 3 份或更多：

- ¼ 杯無核新鮮小水果
- ¼ 杯無核罐裝或冷凍小水果
- 4 盎司 100% 水果汁 (不要再多！)

每天為我提供一份富含維他命 C 的食物 (橘子、草莓、甜瓜、芒果、木瓜、WIC 汁)。

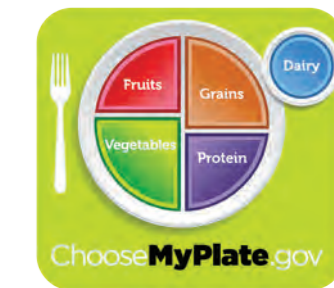
從少量食物開始并讓我自己要求更多。



## 針對我的正餐和零食計劃

每天為我提供 3 份正餐和 2 到 3 份零食。  
我喜歡每天在固定的時間吃東西。

以下是正餐和零食計劃，僅供您參考。挑選各種各樣的食物，以幫助我成長和變得強壯。



正餐和零食計劃 A (每天 1000 卡路里)	
早餐	1 盎司穀物 ½ 杯水 ½ 杯乳製品
零食	½ 盎司穀物 ½ 杯水
午餐	1 盎司穀物 ¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品 1 盎司蛋白質食物
零食	¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品
晚餐	½ 盎司穀物 ½ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品 1 盎司蛋白質食物

正餐和零食計劃 B (每天 1000 卡路里)	
早餐	1 盎司穀物 ½ 杯乳製品 1 盎司蛋白質食物
零食	½ 杯水 ½ 杯乳製品
午餐	1 盎司穀物 ¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品
零食	¼ 杯蔬菜 ½ 杯水
晚餐	1 盎司穀物 ½ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品 1 盎司蛋白質食物

1 盎司穀物 =  
1 片麵包或  
1 盎司即食穀物或  
½ 杯熟制的米飯、義大利面或穀物