

# 成长所依赖的食物

19 个月至 24 个月

您的宝宝正在学习食用更多的固体食物，并变得更加活跃。均衡的营养为您的宝宝提供其正常成长和保持健康所需的物质以及移动、游戏和学习所需的能量。

## 我可以：

- 食用大部分家人食用的食物
- 咀嚼更加坚硬的食物
- 更有技巧地使用勺子
- 用一只手握住杯子
- 学习使用餐叉
- 开始说“还想吃”以及“吃饱了”



“帮助我每天刷两次牙，一年至少看一次牙医。”

## 每天为您的学步幼儿提供的食物种类以及份量

每天为您的学步幼儿提供的食物种类以及份量		
<b>谷类/面包</b> 每天 2 - 3 盎司	<b>1 盎司为：</b> 1 片面包或 1 个小玉米粉圆饼 ½ 杯煮好的米饭、意大利面或燕麦 1 杯干 WIC 麦片 5 片薄脆饼干	<b>给我：</b> 全谷食品，如全麦面包、全麦或玉米粉圆饼、燕麦、全麦意大利面或糙米
	<b>1 杯为：</b> 1 杯煮好且切碎的蔬菜 1 杯蔬菜汁	每天一种深绿色或橙色的蔬菜，如胡萝卜、甘薯或西兰花煮好的蔬菜
<b>水果</b> 1 天 1 杯	<b>1 杯为：</b> 1 杯切成小方块、柔软或煮好的水果 1 根小香蕉 1 杯纯果汁 ½ 杯干果	每天补充足够的维生素 C，如一个橙子、草莓或甜瓜煮好的水果或柔软的生水果，如苹果酱或甜瓜 每天 4 盎司或较少的装在杯中的水果或蔬菜汁
	<b>1 杯为：</b> 1½ 盎司奶酪 ⅓ 杯切碎的奶酪 1 杯酸奶 2 杯软奶酪	1 杯全脂牛奶，直至 2 岁 16 盎司很充足
<b>肉类和豆类</b> 1 天 1½ 盎司	<b>1 盎司为：</b> ½ 鸡腿或 ½ 肉饼汉堡 1 盎司鱼肉或其他肉类 1 个蛋 ¼ 杯煮好的豆类	多汁且切碎的十分熟肉类 捣碎且煮熟的 WIC 豆类

## 提供健康点心

点心帮助宝宝成长。提供：

- 剥皮的水果片
- 奶酪片
- 全麦薄脆饼干、粉圆饼和面包
- 酸奶或软奶酪



“我喜欢有规律地吃饭。请在每天大概相同时间让我吃正餐和点心吧。”

### 样品菜单和一份食物的份量

早餐	一份炒蛋 ½ 片全麦吐司 ½ 杯全脂牛奶
上午点心	¼ 至 ½ 杯橘子 ¼ 至 ½ 杯干 WIC 麦片
午餐	柔软的墨西哥玉米卷 (½ 小全麦粉圆饼 加上 1 至 2 餐匙碎牛肉) ¼ 杯煮好的胡萝卜 ¼ 杯煮好的苹果片 ½ 杯全脂牛奶
下午点心	3 至 4 片黄瓜 ½ 米糕
晚餐	红豆和米饭 (¼ 杯红豆加上¼ 杯糙米) ¼ 杯绿豆 ¼ 杯切成方块的甜瓜 ½ 杯全脂牛奶
点心	2 至 3 片全麦薄脆饼干 ¼ 杯全脂牛奶



### 养成健康的习惯

- 食用蔬菜。儿童会效仿其父母。
- 一家人一起吃饭。
- 吃正餐和点心时，坐在桌子旁。
- 每天大概相同时间，提供三顿正餐和两三次点心。
- 吃饭时，关掉电视。
- 饭前饭后，请洗手。

### 快乐进食小贴士

- 决定食物种类和进食时间。
- 让您的宝宝将食物留在餐盘上。您的宝宝是唯一知道他或她的饥饿或饱腹程度的人，将决定要吃多少食物，即使什么也没吃。
- 请勿以贿赂、玩游戏或强迫的方式让您的宝宝进食。
- 使用儿童型餐盘、杯子、勺子以及餐叉。这些餐具比较适合小手。
- 请提供至少一种您的宝宝喜欢的食物。如果他不喜欢所提供的其他食物，他还有可以吃的食物。

- 提供下列食物：
  - 小块或易于宝宝拿住的块状食物
  - 柔软且易于咀嚼的食物
  - 温和且简单的食物，如酸奶
  - 温度适中的食物
- 保持尝试新食物。一些儿童可能得花费 10 到 15 次，才肯尝试一口新食物。
- 在正餐和点心之前，安排一些安静的活动。儿童放松时，能更好地进食。
- 做好儿童洒出食物的准备。将餐巾或纸巾放在附近。

### 健康且安全的食物

提供多种下列食物：

- 色彩缤纷的水果和蔬菜，如西红柿、甜椒和橙子
- 水、全脂牛奶和纯果汁。限制提供含有大量盐分和糖分的食物或饮料，如汽水、饼干或薯片
- 富含铁的食物，如肉类、豆类以及强化麦片和谷物

宝宝一岁之后，可以喂养下列食物：

- 蛋
- 大豆
- 小麦
- 鱼类
- 全脂牛奶
- 贝类

注：如果您的家人有食物过敏历史，您的医生会建议您，晚些时候再开始为宝宝提供这些食物。

避免那些会导致宝宝生病的食物：

- 生或未煮熟的肉类、鸡肉、火鸡肉或鱼肉
- 生蛋或未煮熟的蛋
- 来自熟食店的肉类（如切成薄片的大腊肠、火鸡肉或火腿），除非已重新加热至热腾腾状态
- 未经高温消毒的果汁或奶制品——此类食品未经杀菌处理，可导致您的宝宝生病。

“我有时吃的比较多，但有时吃得比较少。为我提供小份量的食物吧。如果我还是饿，我会要求更多食物的！”



WIC #1284 Chinese (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

平等机会/肯定行动的雇主 在非歧视的基础上提供的服务。

如有需要，亦可向密苏里健康及老年人服务部索取专为残障人士而备的本出版物特别版本，联系电话：573-751-6204。有听力或语言障碍的人士可拨：711。

