



# 喂养您优秀的两岁宝宝

您的孩子已年满 2 岁了！他们每天都在向您展示他们能做的的新事情。他们吃东西可能会弄得很乱，但他们正在学习，变得更加独立。以下是帮助您和孩子享受进食和用餐时间的提示。



## 让孩子参与到杂货店和农贸市场的购物之旅当中。

- » 他们喜欢跟您学习。
- » 谈一谈您所看到的食物的颜色和名称。
- » 数一数商店里的各种东西。
- » 有些孩子喜欢通过拿着清单或可重复使用的购物袋的方式来帮忙。
- » 如果可以，在孩子休息好并吃过零食后再进行购物。



## 一起分享饭菜和零食。

- » 每天提供 3 餐正餐和 2-3 次零食。孩子的胃很小，需要经常进食。
- » 当您的孩子吃东西或喝水时，请坐在他们身边。让他们与家人在一起，让他们坐在高脚椅或增高座椅上。
- » 他们的小手更适合较小的餐具、杯子和盘子。
- » 在正餐和零食之间，水是最好的饮料。
- » 您的孩子基本上可以吃与您同样的食物。注意可能导致窒息的食物。避免：生的硬蔬菜、整粒葡萄、热狗、坚果、爆米花、满勺的花生酱、大块肉和硬糖。
- » 教他们使用敞口的小杯子。

## 让孩子参与到烹饪活动中来。

他们可以：

- » 帮助决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“脸”的形状
- » 在桌子上摆好餐巾、叉子和勺子
- » 将东西扔进垃圾桶

过程也许并不整洁，但他们正在尽力做这些事情。您的孩子会感到为您帮忙是件快乐的事情。他们可能也会更爱吃饭！



## 相信您的孩子会适量用餐。

- » 您来决定提供哪些食物。让孩子自己决定吃这些食物中的哪些食物，以及食用量。
- » 他们的胃还很小。每种食物先从少量开始。让他们自己提出食用更多的要求。
- » 如果他们没吃正餐或零食，也不要担心。有些日子他们会比其他日子吃得更多。不要求他们吃东西，也不要为他们准备其他食物。
- » 他们会经常改变主意。他们可能前一天喜欢某种食物，第二天就不喜欢了。他们会学会喜欢大部分食物。



## 孩子在年满 5 岁之前均可以参加 WIC!

WIC 是一项营养计划，旨在改善怀孕或刚怀孕的人群、婴儿以及五岁以下儿童的健康。家长或监护人可为子女提出申请。

### WIC 可以提供：

- » 每月购买健康食品的福利
- » 营养指导
- » 健康检查
- » 母乳喂养支持
- » 转介至其他健康和社会服务机构

## WIC 易于使用!

可以使用 WIC 卡在杂货店和农贸市场购物。可以使用 WICShopper 应用程序查找 WIC 批准的食品。可以便捷地与 WIC 工作人员面谈或远程会面。

### 了解您是否符合资格：

- » 致电：1-844-359-3104。
- » 通过 [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC) 查找当地的 WIC 诊所并进行预约。
- » 访问 [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer) 并填写 WIC 意向表。

WIC 有助于改善儿童的饮食，并让孩子们做好上学的准备！参加 WIC 的儿童在学习发展方面均有所改善。

我们的网站上提供以下语言版本的相关信息：英语、西班牙语、越南语、乌克兰语、索马里语、韩语、他加禄语、阿拉伯语、中文（粤语）、中文（普通话）、马绍尔语、俄语：[doh.wa.gov/WICOutreachMaterials](https://doh.wa.gov/WICOutreachMaterials)



DOH 965-025, May 2024 Simplified Chinese. 本机构提供平等机会。华盛顿州 WIC 不歧视任何人。如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-841-1410。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov)。