

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME
MATTER



WELCOME! BIENVENIDO!

Bem-vindo!

مرحباً mrhbaan 欢迎 Huānyíng

为什么我们在这里

Wèishéme wǒmen zài zhèlǐ

“让用餐时间变得重要”是一项全区范围的运动，旨在促进与家庭共享膳食相关的身心健康益处。我们希望能够与大家分享这一点，并以您的母语提供资源。该计划是确认您的母语和文化的好方法，这是健康林菲尔德鼓励和支持的。

“Ràng yòngcān shíjiān biàn dé zhòngyào” shì yī xiàng quán qū fàn wéi de yùndòng, zhǐ zài cùjìn yǔ jiātíng gòngxiǎng shànshí xiàng guān de shēnxīn jiànkāng yìchū. Wǒmen xīwàng nǐ nénggòu yǔ dàjiā fēnxiǎng zhè yīdiǎn, bìng yǐ nín de mǔyǔ tígōng zīyuán. Gāi jìhuà shì quèrèn nín de mǔyǔ hé wénhuà de hǎo fāngfǎ, zhè shì jiànkāng lín fēi'ěrdé gǔlì hé zhīchí de.

家庭进餐的好处

Jiātíng jìncān de hǎochù

- 有助于提高孩子的词汇量
Yǒu zhù yú tígāo hái zi de cíhuì liàng
- 家庭联系
Jiātíng liánxi
- 参加家庭聚餐可减少青少年的高风险行为
Cānjiā jiātíng jùcān kě jiǎnshǎo qīngshàonián de gāo fēngxiǎn xíngwéi
- 鼓励家庭语言和文化的的一种方式
Gǔlì jiātíng yǔyán hé wénhuà de yī zhǒng fāngshì



今天的家

Jīntiān de jiā

工作时间表

Gōngzuò shíjiān biǎo

挑食者

Tiāoshí zhě

技术/干扰

Jìshù/gānrǎo

儿童活动

Értóng huódòng



解决方案

Jiějué fāng'àn

- 吃饭时间并不一定意味着晚餐
Chīfàn shíjiān bìng bù yīdìng yìwèizhe wǎncān
- 饭菜并不总是必须是自制的
Fàncài bìng bù zǒng shì bìxū shì zìzhì de
- 让全家人参与准备膳食
Ràng quánjiā rén shēn yǔ zhǔnbèi shànshí
- 通过游戏和对话开始发挥创意
Tōngguò yóuxì hé duìhuà kāishǐ fāhuī chuàngyì
- 设定家庭目标 Shè dìng jiātíng mùbiāo

对话开始者 Duihuà kāishǐ zhě ■ 采访你的家人 Cǎifǎng nǐ de jiārén

成人：分享您最喜欢的家庭用餐记忆。

Chéng rén: Fēnxiǎng nín zuì xǐhuān de jiā tíng yòngcān jìyì.

孩子们：你最喜欢的家庭餐或食谱是什么？

Háizimen: Nǐ zuì xǐhuān de jiā tíng cān huò shí pǔ shì shénme?

您的“带回家的工具包”

Nín de “dài huí jiā de gōngjù bāo”

