

# 尝试新食物



有时很难吃到新的食物。

有时，我对尝试新食物感到担心。



我的护理人员和医生告诉我，吃不同种类  
的食物对成长和强壮很重要！



习惯一种新食物可能需要很长时间。没关系！

食物游戏有助于我适应新食物。在食物游戏中，如果我不想吃，就不必把食物放进嘴里。



我第一次用手指触摸新的食物。我为自己感到非常自豪，周围的大人们也是如此。我们一起庆祝！



然后，我闻食物。我试着从较远的地方闻，然后慢慢靠近鼻子。





接下来，当我感觉准备就绪时，我会把食物放在额头上，然后是鼻子，最后是脸颊。我们再次一起庆祝！





然后，我把食物放到嘴边。给它一个吻。  
耶！我做到了！





如果我觉得这些步骤没问题，我就会鼓起勇气更进  
一步，用牙齿夹住食物。



我可以在牙齿之间夹住食物多长时间？



接下来，我会用舌尖舔食物，就像蛇或小猫一样。  
如果感觉还行，我就继续舔一大口！舔完后，我们  
都会庆祝一番！



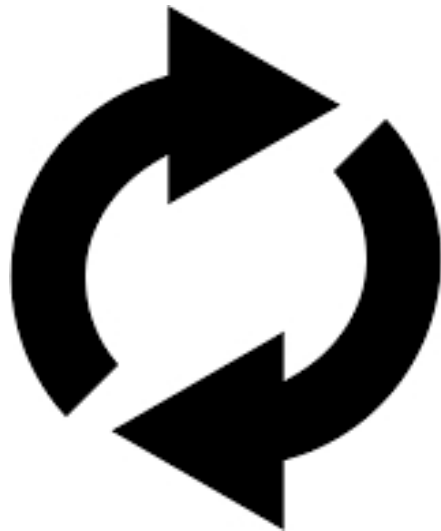
接下来，我会像小老鼠一样咬一小口食物。如果  
这一小口感觉还行，我就嚼碎咽下去。  
当我感觉更舒服时，有时我就能像饥饿的河马一样  
大口大口地吃！



我们都非常兴奋，我还可以为自己的辛勤工作选择  
一项有趣的活动或奖品！



如果某个步骤太可怕或让我的身体感到不适，我们就会停止。我会回到感觉更舒适的步骤，然后慢慢再开始尝试新的步骤。



有时，在我们练习下一个步骤之前，我会把同一个食物游戏步骤练习很多天或很多周。





当我玩美食游戏并掌握了一个新步骤时，我感到非常自豪！让我们再次尝试新的玩法！

