

# 嚐試新食物



有時很難吃到新的食物。

有時，我對嚐試新食物感到擔心。



我的護理人員和醫生告訴我，吃不同種類  
的食物對成長和強壯很重要！



**習慣一種新食物可能需要很長時間。沒關係！**

**食物遊戲有助於我適應新食物。在食物遊戲中，如果我不想吃，就不必把食物放進嘴裡。**



我第一次用手指**觸摸**新的食物。我**為**自己感到非常自豪，**週圍**的大人們也是如此。我們一起**慶祝**！



然後，我聞食物。我試着從較遠的地  
方聞，然後慢慢靠近鼻子。



接下來，當我感覺準備就緒時，我會把食物放在額頭上，然後是鼻子，最後是臉頰。我們再次一起慶祝！





然後，我把食物放到嘴邊。給它一個吻。  
耶！我做到了！





如果我覺得這些步驟沒問題，我就會鼓起勇氣更進一步，用牙齒夾住食物。



我可以在牙齒之間夾住食物多長時間？



接下來，我會用舌尖舔食物，就像蛇或小貓一樣。  
如果感覺還行，我就繼續舔一大口！舔完後，我們  
都會慶祝一番！



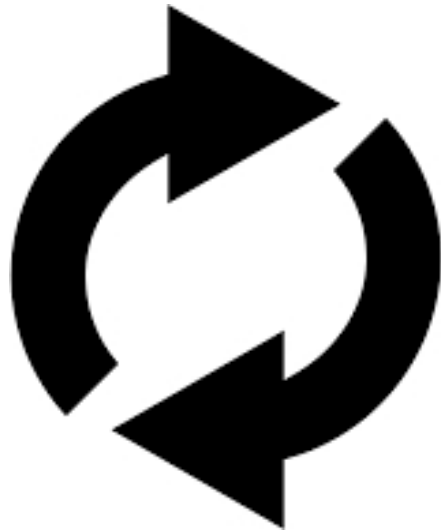
接下來，我會像小老鼠一樣咬一小口食物。如果  
這一小口感覺還行，我就嚼碎咽下去。  
當我感覺更舒服時，有時我就能像飢餓的河馬一樣  
大口大口地吃！



我們都非常興奮，我還可以為自己的辛勤工作選擇  
一項有趣的活動或獎品！



如果某個步驟太可怕或讓我的身體感到不適，我們就會停止。我會回到感覺更舒適的步驟，然後慢慢再開始嚐試新的步驟。



有時，在我們練習下一個步驟之前，我會把同一個食物遊戲步驟練習很多天或很多週。





**當我玩美食遊戲並掌握了一個新步驟時，我感到非常自豪！讓我們再次嚐試新的玩法！**

