

我的目標

PSSC 第 1 課

下一堂課之前，請選好一個目標執行。

- 我會在買菜的時候使用購物清單。
- 我會重新做一個晚餐的菜單。
- 回家後，我會把課上計劃的菜做給我的家人吃。
- 這個星期，我會讓我的孩子參與某一頓飯的計劃和準備工作。



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。

我的目標

PSSC 第 1 課

下一堂課之前，請選好一個目標執行。

- 我會在買菜的時候使用購物清單。
- 我會重新做一個晚餐的菜單。
- 回家後，我會把課上計劃的菜做給我的家人吃。
- 這個星期，我會讓我的孩子參與某一頓飯的計劃和準備工作。



本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。