

প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তান শিখেছে কীভাবে দুগ্ধজাত উৎপাদনগুলি হাড়গুলিকে শক্তিশালী এবং শরীরকে স্বাস্থ্যবান রাখে।



পারিবারিক পরামর্শ

শিশুরা গণনা করতে ভালোবাসে। রান্না করা তাদের অনুশীলন করার জন্য প্রচুর সুযোগ প্রদান করে। আপনার সন্তানের সাথে একটি ফল এবং দুগ্ধজাত উপাদানের স্মুদি স্মুদি তৈরি করুন। আপনার সন্তানকে একটি কাপে ধরবে এমন হিমায়িত ফলের টুকরোগুলি গুণতে বলুন।

এগিয়ে চলার জন্য সৃষ্টিশীল হন! আপনার সন্তানটিকে, মাথার উপর একটি কাগজ প্লেট রেখে, সেটিকে ফেলে না দিয়ে ঘরের মধ্যে দিয়ে হাঁটতে বলুন।

খাবার সময়ে দুধ পান করুন এবং আপনার সন্তানগুলিও করবে।

আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন!

- আপনার নিজে এবং আপনার প্রাক-বিদ্যালয়ের শিশুটির দুধ চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধে বদল করুন।
- চিনি দেওয়া পানীয়গুলির বদলে জল পান করুন।

আপনার সন্তানটির সঙ্গে এই স্বাস্থ্যকর রন্ধনপ্রণালীটি চেষ্টা করুন!



মজাদার কার্যকলাপগুলি

আপনার সন্তানটির জন্য একটি বাধাযুক্ত যাত্রাপথ সৃষ্টি করুন

- বালিশ রাখুন সেগুলির উপর দিয়ে গড়িয়ে যাওয়ার জন্য, খোলা বাস্ক রাখুন সেগুলির মধ্যে দিয়ে লাফিয়ে যাওয়ার জন্য এবং ভিতরে লাফিয়ে পড়ার জন্য হল হপ রাখুন।
- সক্রিয় থাকার পরে আপনার সন্তানটিকে পান করার জন্য জল দিন।



ফল এবং দুগ্ধ স্মুদি

- 1 কাপ কম চর্বিযুক্ত দই
- 1 কাজ হিমায়িত ফল
- ¾ কাপ কম চর্বিযুক্ত দুধ
- 1 টি ছোট কলা

উপাদানগুলি একটি ব্লেন্ডারে দিন।

মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করুন।

নজরের অধীনে, প্রাকবিদ্যালয়ের বাস্কাটি একটি প্লাস্টিকের ছুরি দিয়ে কলাটি কাটতে পারে।

শিশু পরিচর্যা ব্যবস্থাগুলিতে ভালো খাও প্রচুর খেলা কর



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

এই উপাদানটির জন্য অর্থ সংস্থান করেছেন USDA-এর স্যাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)। এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী। SNAP কম আয়যুক্ত মানুষদের প্রতি পুষ্টিভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে। এটি, আরও ভালো খাদ্যতালিকার জন্য পুষ্টিকর খাবারগুলি কিনতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আরও জানতে, 1-855-777-8590 নম্বরে যোগাযোগ করুন।