

## Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал, как употребление разнообразных фруктов и активный образ жизни дают нам энергию.

Заполните половину тарелки овощами и фруктами



## Семейные советы

**Заполните половину тарелки фруктами и овощами.** Дети берут с вас пример. Наслаждайтесь красочным фруктовым салатом вместе с ребенком.

**Тренируйте равновесие.** Попробуйте постоять на одной ноге вместе с ребенком. Можете ли вы с ребенком прыгать, как кенгуру?

## Увлекательные занятия

Возьмите фрукты или овощи, которые нравятся ребенку, и сделайте с ними следующее:

### Сделайте разноцветный кебаб:

- Нарезьте фрукты небольшими кусочками. Используйте для этого дыню, бананы, яблоки, апельсины или груши.
- Дети могут наколоть фрукты на палочки для мороженого, палочки для еды или мешалку для кофе, и приготовить забавный фруктовый кебаб.
- Для вегетарианской версии кебаба используйте овощи, такие как кабачки, огурцы, сладкий перец или помидоры.



### Сделайте балансир.

- Выложите длинную веревку или ленту по прямой линии.
- Попросите ребенка пройти по балансиру, ступая с пятки на носок.
- Пускай ребенок вытянет руки для равновесия. Вы можете поддерживать ребенка, взяв его за руку.



## Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.