

Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал, как полезные перекусы укрепляют его организм и дают энергию для игр.



Семейные советы

Предлагайте новые продукты многократно. Не сдавайтесь. Многим детям нужно предложить новые продукты несколько раз, чтобы они наконец попробовали и полюбили их. Предлагайте небольшие порции. Если вы постоянно будете предлагать новые продукты, в конечном итоге ваши дети их попробуют.

Игра «делай как я». Пусть ваш ребенок прыгает, бегает, скачет галопом, резвится и марширует вместе с вами.



Увлекательные занятия

Дети любят пробовать то, что помогли приготовить.

- **Сделайте здоровое питание еще и веселым.** Интересные идеи побуждают детей пробовать новые фрукты и овощи. Дайте овощам и фруктам забавные названия, например, «брокколиевые деревья», «банановые колеса» и «апельсиновые улыбки».
- **Позвольте участвовать всем.** Дети учатся на практике. Позвольте ребенку складывать овощи и фрукты в забавные формы или конструкции. Сделайте бутерброд в виде рожицы, положив ломтик нежирного сыра на цельнозерновой хлеб. Добавьте нарезанные помидоры в виде глаз и полоску болгарского перца в виде улыбки.

Гонки за мыльными пузырями

Предложите ребенку надуть мыльные пузыри. Гоняйтесь за ними, лопайте и топчите.



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.