



Jwe Aktivman Chak Jou!

1. Bay bon egzanj.
Rete aktif ou menm.
2. Fè aktivite nan moman nou pase ansanm an fanmi. Jwe ansanm ak pitit ou a.
3. Bay pitit ou a dlo lè li swaf ak aprè li te aktif ap jwe.
4. Itilize tablo ki nan do paj la epi eseye konsèy pou ou jwe aktivman an.
5. Limite tan ou pase devan ekran ak tan ou pase sou lòt medya nimerik a inèdtan tan pa jou pou plis. Leve epi deplase lè y ap bay reklam oswa anons.
6. Ede pitit ou a jwenn tan somèy li bezwen an. Pa kite televizyon an nan chanmakouche a. Li yon istwa pou pitit ou a avan li fè syès oswa avan li kouche.
7. Pou plis ide, ale sou www.choosemyplate.gov/preschoolers

Jodi a pitit ou a te aprann rezon ki fè li enpòtan pou li rete aktif pou li an sante.

Lè pitit ou a aktif, sa ede li rete an sante epi sa ede li vin fò. Sa ede li gen pi bon kapasite pou li fè kèk tach poukont li ak fasilite, pou li konsantre epi pou li dòmi. Timoun renmen bouje epi jwe, men yo bezwen tan ak yon espas pou yo fè sa. Montre ou aktif epi pitit ou a ap aktif tou.

Sisèt Glase ki Fèt ak Pèch

Fè: 12 sisèt glase

Engredyan

- 2 tas yogout vaniy ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès
- 2 tas pèch rache (ki fre, ki glase oswa ki nan bwat konsèy nan pwòp ji yo)
- 12 (3 ons) kèp an katon (oswa moul sisèt)
- 12 bwa sisèt
- Papye aliminyòm oswa plastik pou vlope

Etap

1. **Melanje** yogout la ak fwi yo. **Blende yo, kraze yo oswa byen melanje yo.**
2. **Plen** kèp an katon yo oswa moul sisèt la nèt ak melanj lan. **Kouvri** kèp yo ak papye aliminyòm oswa plastik pou vlope epi antre yon bwa sisèt nan mitan chak kèp.
3. Mete kèp yo nan frizè a pou 4 a 6 èdtan oswa jiskaske sisèt yo solid.
4. Pou ou sèvi li, retire kèp la nan frizè a. Mete kouvèti chak kèp anba dlo tyèd k ap vide pandan 20 segonn pou li kapab lache, aprè sa chire kèp an katon an ki gen sisèt la.
5. **Bònepeti!**

Mande pitit ou a ba w yon koutmen nan etap ki pi difisil yo.

Konsèy

Ou kapab itilize lòt fwi tankou bloubèri, frèz, mango ak anana tou.

Egzèsis Fizik Entèresan



Timoun renmen grenpe, ranpe, sote, balanse, woule, vire, danse, detire epi pedale. Eseye konsèy sa yo pou ede pitit ou a apresye tan li pase ap jwe aktivman:

■ **Jwe deyò.** Mennen pitit ou a deyò chak jou pou li jwe epi pou li egzaminen sa ki nan anviwònman li. Timoun pi aktif lè yo jwe deyò.

■ **Jwe anndan.** Ranpli jounen nou pase lakay nan danse mizik; jwe wòl apati yon istwa; fè egzèsis entèresan ak yoga; lanse boul ki tanlou soft “balls”; kreye difikilte nan pakou a ak zòn kilbit ki sekirize; epi transfòme travay nan kay an jwèt ki entèresan.

■ **Fè sa san fòse epi yon fason ki senp.**

- Kouvèti bwat kafe an plastik (disk volan)
- Boutèy plastik vid (kiy bowling)
- Zòrye, kousen, gwo bwat (kilbit, difikilte nan pakou)
- Boul chosèt ak panye rad (jwèt lanse)
- Mouchwa tèt oswa tòchon (bandwòl pou danse)

■ **Fè li pou sante fanmi ou.** Mank aktivite fizik ak twòp tan devan ekran kapab nui sante pitit ou a. Itilize pouvwa ou genyen kòm paran pou ou ede pitit ou a grandi epi pou li vini tout sa l dwe ye.

	Lendi	madi	mèkredi	jedi	vanderdi	samdi	dimanch
Jwèt Deyò							
Jwèt Anndan							

Konsiy

Ede pitit ou a mete yon otokolan (oswa desinen yon figi souriyan 😊) nan yon bwat chak fwa li apresye moman ou pase ak li ap fè aktivite. Montre ou kontan pou bon moman nou pase ansanm.

Eat Well Play Hard in Child Care Settings (Manje Byen Jwe Anpil nan Anviwònman Gadri)



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Se Pwogram Èd Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) USDA a ki finanse dokiman sa a. Enstitisyon sa a se yon founisè sèvis ak yon patwon ki ofri tout moun menm opòtinite. SNAP bay moun ki pa gen gwo revni èd manje. Li kapab ede ou achte manje ki nourisan pou yon pi bon alimantasyon. Pou kapab jwenn plis enfòmasyon, rele nan 1-855-777-8590.