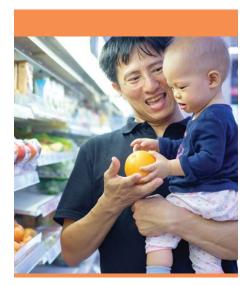
Вкусные фрукты

Страницы для родителей



Советы по увеличению количества фруктов в рационе

- 1. Позволяйте своим детям выбирать продукты. Помогайте им выбирать фрукты и овощи в магазине.
- 2. Предлагайте разнообразные фрукты во время еды и перекусов. Держите фрукты под рукой, чтобы начинать утро с легкой и полезной пищи.
- 3. Берите фрукты с собой. Носите с собой яблоки, бананы, апельсины, виноград или сухофрукты, чтобы есть их в течение дня.
- 4. Ешьте свежие, замороженные, консервированные или сушеные фрукты. Покупайте сезонные фрукты и следите за распродажами.
- 5. Включите фрукты и рецепты на основе фруктов в меню вечеринок и праздников.
- 6. Посетите яблоневый сад или ферму. Соберите там фрукты и принесите их домой.

Сегодня ваш ребенок узнал, почему так важно каждый день есть разнообразные фрукты.

- Фрукты богаты питательными веществами и клетчаткой, а также содержат натуральный сахар, дающий энергию. Это природная закуска, которая отлично подходит для перекусов в дороге.
- Фрукты важны для здоровья и должны постоянно присутствовать в рационе вашего ребенка.
- Дети берут с вас пример. Ешьте фрукты и овощи и ваши дети тоже будут их есть!

Бананово-ягодный утренний крамбл

Количество: 3 стакана

Порций: 6 (по 1/2 стакана)

Ингредиенты

Антипригарный кулинарный спрей

2 стакана свежей или замороженной черники либо других ягод 1 спелый банан

3/4 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления

1 столовая ложка корицы

1 столовая ложка ванили

4 чайные ложки сливочного масла

Обезжиренный или нежирный (греческий) йогурт

Приготовление

- 1. Разогрейте духовку до 200 °С (400 °F). Побрызгайте дно и стороны 8-дюймовой формы для выпечки антипригарным кулинарным спреем.
- 2. Помойте свежие ягоды или разморозьте и слейте воду с замороженных ягод.
- 3. Смешайте овсяные хлопья и корицу.
- 4. **Смешайте** ягоды и ваниль и выложите их в форму для выпечки. Порежьте банан на мелкие кусочки и **добавьте** его к ягодам.
- 5. **Равномерно распределите** овсяную смесь по фруктам. **Сверху выложите** маленькие кусочки сливочного масла и слегка распылите кулинарный спрей.
- 6. Выпекайте в течение 30–40 минут до тех пор, пока корочка не станет золотисто-коричневой.
- 7. Подавайте блюдо в теплом или холодном виде. **Сверху** полейте йогуртом. **Приятного аппетита!**

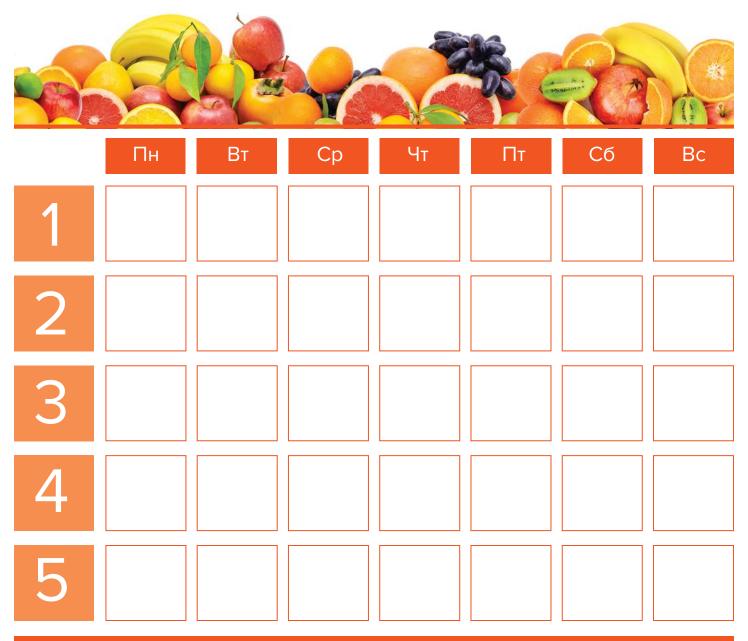
Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.

Рецепт взят из материалов «Рецепты на основе молока, йогурта и сыра» от USDA Food and Nutrition Service (Службы продовольствия и питания при Министерстве сельского хозяйства США).

19404 (Russian) 2/20

На этой неделе в моем меню было много фруктов!

Есть разнообразные фрукты очень полезно!



Указания

Помогите ребенку приклеить наклейку (или нарисовать смайлик [©]) в соответствующем поле каждый раз, когда он съедает фрукт. Напоминайте ребенку, что ежедневно есть разнообразные фрукты очень полезно.

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Child and

Adult Care Food Program