



## Советы о том, как разнообразить свой овощной рацион

1. Сходите с ребенком на охоту за овощами. Найдите все виды овощей в продуктовом магазине и на фермерском рынке.
2. Позволяйте своим детям выбирать продукты. Помогайте им выбирать фрукты и овощи в магазине.
3. Каждый день предлагайте во время еды и перекусов различные разноцветные овощи.
4. Готовьте вместе. Попросите ребенка вымыть морковь, нарвать салат и подготовить стручковую фасоль.
5. Ешьте свежие, замороженные и консервированные овощи. Ищите в магазинах сезонные овощи и специальные предложения.
6. Выращивайте овощи на небольшом садовом участке или в горшках. Узнайте о возможности пользования местным общественным огородом.

Сегодня ваш ребенок узнал, как растут разные овощи и почему так важно их есть каждый день.

- Овощи богаты питательными веществами и клетчаткой, а также содержат мало калорий. Они важны для здоровья и должны постоянно присутствовать в рационе вашей семьи.
- Дети учатся, глядя на вас. Ешьте фрукты и овощи — и ваши дети тоже будут их есть!
- Научите их есть овощи в раннем возрасте — этим вы сделаете им подарок на всю жизнь.

## Легкий овощной суп

Количество: 8 стаканов

Порций: 8 (по целому стакану)

### Ингредиенты

- 6 стаканов куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия
- 1 упаковка (450 г или 16 унций) замороженной овощной смеси
- 1 банка (400 г или 14 унций) нарезанных кубиками помидоров без добавления соли
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1 чайная ложка сушеного базилика или итальянских трав
- 3/4 стакана мелких макарон в виде букв или звездочек
- 1 банка (425 г или 15 унций) белой фасоли, из которой нужно слить жидкость, а затем промыть
- 1/8 чайной ложки соли
- 1/8 чайной ложки перца

### Приготовление

1. **Подготовьте** ингредиенты в соответствующем количестве.
2. В большой кастрюле **смешайте** бульон, нарезанные кубиками помидоры, фасоль и приправы. Доведите до кипения на среднем огне, затем добавьте макароны и замороженные овощи.
3. Готовьте в течение 6 минут. Снимите с плиты и оставьте на 5 минут.
4. Блюдо можно подавать на стол. Помогите ребенку **найти** в тарелке буквы из своего имени или фасолины.
5. **Приятного аппетита!**

**Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.**

Данный адаптированный рецепт предоставлен фондом Produce for Better Health Foundation, MoreMatters.org (на основе рецепта «Овощной суп за 10 минут»).

# Я слежу за разнообразием своего овощного рациона!

## 1, 2, 3! Полезные овощи найди!



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1							
2							
3							

### Указания

Каждый раз, когда ваш ребенок ест какой-то овощ, помогите ему разукрасить клетку в цвет овоща, который он съел. Напоминайте ребенку, что очень полезно есть разнообразные овощи каждый день.

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.