

Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko poznało zasady zachowania podczas posiłków oraz ciekawe sposoby na aktywne spędzanie czasu.

Porady dla rodziny

Przyzwyczajanie się do nowych pokarmów może wymagać czasu.

Dzieci nie zawsze od razu lubią jeść nowe rzeczy. Próbuje podawać im warzywa i owoce wiele razy i na różne sposoby. Najpierw pozwólcie im spróbować nowego jedzenia i bądźcie cierpliwi.

Uprawiajcie wspólnie aktywność fizyczną. Zabierajcie dziecko na spacer. Niech pokazuje i mówi, co widzi.

Nauka przez zabawę

Niech dziecko samo wybiera produkty spożywcze na zakupach.

Pomóżcie mu wybierać owoce i warzywa w sklepie.

Dzisiaj w sklepie kupiliśmy _____

Spędzajcie czas aktywnie w rodzinnym gronie!

- Chodźcie na rodzinne spacerki po kolacji.
- Bawcie się razem (w rzucanie piłką, berka itd.)
- Wychodźcie na pac zabaw lub na spacer do parku.



Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.