

טייערע פאמיליע,

די וואך האט אייער קינד געלערנט וועגן פיל ערליי קאלירפולע גרינצייג און ווי אזוי צו מאכן באוועגונג געשמאק.



מאכט האלב פון אייער טעלער גרינצייג און פרוכט



פאמיליע עצות

זיי לערנען דורך אייך אבזערווירן. עסט פרוכט און גרינצייג און אייערע קינדער וועלן אויך! האט א קאליר פארמעסט צו זען וויפיל גרינע, רויטע, געלע, און אראנדזשע גרינצייג איר קענט אריינרעכענען אין א מאלצייט.

ווערט אקטיוו נאך א מאלצייט. לאזט אייער קינד זיך איבערדרייען, ווארפן, שיסן, שטויסן, און כאפן ווייכע הויזגעזינד זאכן ווי אויפגעדרייטע זאקן, טאבעס פון שטריק, אדער בינבעגס.

געשמאקע באשעפטיגונגען

לאזט אייער קינד זיין הויפט. פרעגט זיי א נאמען פון א גרינצייג וואס זיי האבן געהאלפן צוגרייטן. מאכט א גרויסע טראסק פון סערווירן "מאריא'ס סאלאט" אדער "יואן'ס זיסע קארטאפל".

היינט האבן מיר געמאכט

מאכט א פאפיר באלי מיט אייער קינד.

צוקנייטשט איין פולע בלעטל פאפיר (צום ביישפיל פון א צייטונג אדער מאגאזין) צו פארמירן איין פאפיר באלי. איר קענט ארומנעמען דעם באלי מיט מעסקינג טעיפ אויך. שפילט בעסקעט באל דורך לאזן אייער קינד אריינווארפן דעם באלי אין א מיסט-קאסטן, שאכטל, אדער האלטער.



עסט געזונט שפילט געשמאק אין טשיילד קעיר פלעצער

די מאטריאל איז באצאלט געווארן דורך די U.S. אפטיילונג פון אגריקולטור (U.S. Department of Agriculture, USDA) סופלעמענטל נוטרישאן אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). די אינסטיטוציע איז א אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. SNAP שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע פארדינסטן. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.

19350 (Yiddish)



Department of Health

Child and Adult Care Food Program