

## محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے بہت سی رنگ برنگی سبزیوں کے بارے میں سیکھا ہے اور یہ کہ حرکت کرنا پُرلطف کیسے بنایا جائے۔

## خاندان کے لیے مشورے

آپ کے بچے آپ کو دیکھ کر سیکھتے ہیں۔ پھل اور سبزیوں کھائیں اور یوں آپ کے بچے بھی کھانے لگیں گے۔ رنگوں کا ایک مقابلہ کریں تاکہ دیکھ سکیں کہ ایک کھانے میں آپ کتنی سبز، سرخ، پیلی، اور نارنجی سبزیوں شامل کر سکتے ہیں۔

کھانے کے وقت کے بعد متحرک ہو جائیں۔ اپنے بچے کو لپٹی ہوئی جرابیں، اون کے گولے، یا بین بیگز جیسی گھریلو اشیاء گھما کر چلا کر لے جانے، پھینکنے، اچھالنے، دھکیانے اور پکڑنے دیں۔

## پُرلطف سرگرمیاں

اپنے بچوں کو سرگرم کریں۔ انہیں کہیں کہ کسی ایسی سبزی کا نام بتائیں جسے بنانے میں انہوں نے مدد کی ہو۔ "ماریاز سالاد" یا "جوآنز سویٹ پوٹیٹوز" پیش کرنے کو اہم بنائیں۔

آج ہم نے بنایا

## اپنے بچے کے ساتھ کاغذ کی ایک گیند بنائیں۔

کاغذ (جیسے کسی اخبار یا رسالے) کا ایک پورا صفحہ توڑ مروڑ کر کاغذ والی ایک گیند بنا لیں۔ آپ ماسکنگ ٹیپ کے ساتھ بھی لپیٹ کر ایک گیند بنا سکتے ہیں۔ یوں باسکٹ بال کھیلیں جس میں آپ کا بچہ کسی کوڑے کی بالٹی، ڈبے، یا ٹوکری میں گیند پھینکے۔

## نگہداشتِ اطفال کے ماحول میں خوب اچھی طرح کھانا کھائیں خوب اچھی طرح کھیلیں

یہ مواد امریکی محکمہ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ شدہ ہے۔ یہ ادارہ ایک مساوی موقع جاتی فراہم کنندہ اور آجر ہے۔ SNAP سے کم آمدنی والے لوگوں کو غذائی معاونت فراہم کی جاتی ہے۔ یہ پروگرام ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بھری اشیائے خورد و نوش خریدنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، 1-855-777-8590 پر رابطہ کریں۔



Department of Health

Child and Adult Care Food Program