

## טייערע פאמיליע,

די וואך האט אייער קינד געלערנט ווי אזוי געזונטע איבערבייס בויט שטארקע ביינער און גיבט זיי ענערגיע צו שפילן.

## פאמיליע עצות

**שטעלט צו א נייע עסנווארג פיל מאל.** האלט אין איין פרובירן. פילע יונגע קינדער דארפן ווערן צוגעשטעלט א נייע עסנווארג צענדליגע מאל איידער זיי וועלן עס פרובירן און זיך אויסלערנען עס ליב צו האבן. דעריבער, פאנגט אן מיט א קליינע מאס. אויב איר האלט אין איין צושטעלן א נייע עסנווארג, וועלן אייער קינדער עס ביסלעכווייז אויספרובירן.

**שפילט פאלגט-נאך-דעם-פירער.** לאזט אייער קינד טאנצן, לויפן, גאלאפירן, שפרינגען, מארשירן, איבערהיפן, און האפקען מיט אייך.

## געשמאקע באשעפטיגונגען

קינדער האבן ליב אויסצופרובירן עסנווארג וואס זיי העלפן מאכן.

- **מאכט עסן געזונטערהייט געשמאק.** געשמאקע געדאנקען מאכן קינדער פרייליך אויסצופרובירן נייע פרוכט און גרינצייג. געבט גרינצייג און פרוכט אינטערעסאנטע נעמען אזוי ווי בראקאלי ביימער, באנאנע רעדלעך, און מאראנצן שמייכלען.

- **לאזט יעדעם העלפן.** קינדער לערנען זיך דורך טון. לאזט אייער פרי-סקולער אויסשטעלן גרינצייג און פרוכט און געשמאקע מאסן אדער מוסטערן. מאכט אן אפענע פנים סענדוויטש דורך לייגן א רעפטל נידריגע-פעט קעז אויף האול וויט ברויט. לייגט צו געשניטענע טאמאטעס פאר אויגן און א שטיקל בעל פאפריקא פאר א שמייכל.

## בלעזל געיעג

לאזט אייער קינד בלאזן בלעזלעך. האט הנאה זיי נאכצולויפן, קראכן, אדער טרעטן אויף זיי.

## 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 פראוויידער 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.



Department of Health

Child and Adult Care Food Program