

## טייערע פאמיליע,

די וואך האט אייער קינד געלערנט פארוואס זיין אקטיוו און באגרעניצן סקרין צייט (טעלעוויזיע, קאמפיוטער און מאביל געצייג) איז וויכטיג פאר גוטע געזונט.



## פאמיליע עצות

**מאכט שפילן-צייט פאמיליע צייט.** טאנצט צו אביסל לעבעדיגע מוזיק מיט אייער קינד. געבט אייער קינד קאלירפולע סטרימערס אדער שאלן צו פאכן מיט ווען זיי טאנצן.

**זיי לערנען דורך אייך אבזערווירן.** לעשט אויס דעם טעלעוויזיע און טוט עפעס אקטיוו מיט אייער קינד אנשטאט דעם.

## שפילט אקטיווערהייט יעדן טאג

**זייט אקטיוו.** עס איז גוט פאר יעדעם.

**מאכט פאמיליע צייט אקטיווע צייט.** האט א געשמאקע צייט דורך שפילן און מאכן זכרונות צוזאמען.

**קוקן אויף טעלעוויזיע וועט נישט מאכן קינדער געזונט.** זיין אקטיוו און פארברענגען געשמאק וועלן יא. צייט פארברענגט צו קוקן טעלעוויזיע, שפילן אויף קאמפיוטערס אדער נוצן אנדערע מאביל געצייג פארמינערט די צאל צייט וואס קינדער קענען שפילן און טון אנדערע געשמאקע אקטיוויטעטן.

**אנשטאט סקרין צייט, שפילט אויס א מעשה.** ליינט א בוך אדער דערציילט א מעשה פאר אייער קינד און לאזט זיי עס אויסשפילן.



## 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 נערונג 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