

היינט האט אייער קינד געלערנט פארוואס עס איז וויכטיג צו עסן קאלירפולע פרוכט יעדן טאג.

- פרוכט זענען רייך אין נוטריענטס און פייבער און האבן נאטורליכע צוקער פאר ענערגיע. זיי זענען נאטור'ס איבערבייס און זענען גוט פאר ווען איר גייט ערגעץ.
- פרוכט זענען וויכטיג פאר געזונט און זאלן זיין א געהעריגע טייל פון אייער קינד'ס דיעטע.
- זיי לערנען זיך פון אייך. עסט פרוכט און גרינצייג און אייערע קינדער וועלן אויך!



## באנאנע בערי פרישטאג קרומבל

סערווירט: 6 (1/2 גלאז פארציע)

מאכט: 3 גלעזלעך

### באשטאנדטיילן

- נאן-סטיק קאכן ספרעי
- 2 גלעזלעך בלובעריס, פרישע אדער פארפרוירענע, אדער אנדערע בעריס
- 1 רייפע באנאנע
- 3/4 גלאז האבער (אויטס) וואס קאכט זיך שנעל
- 1 עס-לעפל צימערינג
- 1 עס-לעפל וואנילע
- 4 לעפלעך פון פוטער
- פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט (גריכישע) יאגורט

### שריט

1. הייצט אן דעם אויוון פון פריער צו 400°F. שמירט אן דעם אונטן און זייטן פון אן 8-אינטשיגע באקן בעקעלע מיט נאן-סטיק קאכן ספרעי.
2. וואשט פרישע בעריס אדער לאזט זיי אויף און זייט פארפרוירענע בעריס.
3. מישט אויס די האבער (אויטס) און צימערינג.
4. מישט אויס די בעריס און וואנילע און לייגט זיי אין דעם באקן בעקעלע. שניידט באנאנעס אין קליינע שטיקלעך און לייגט צו די בעריס.
5. לייגט מיט א לעפל דעם האבער (אויט) געמישאכץ גלייך איבער די פרוכט. באדעקט מיט לעפלעך פון פוטער און א לייכטע שפריץ פון קאכן ספרעי.
6. באקט פאר 30-40 מינוט ביז די אויבן ווערט גאלדן ברין.
7. סערווירט ווארעם אדער קאלט. באדעקט מיט יאגורט. האט הנאה!

לאזט אייער קינד אייך העלפן מיט די הויפט שריט.

## עצות הנאה צו האבן פון מער פרוכט

1. לאזט אייער קינדער זיין די פרוכט און גרינצייג קלייבער. העלפט זיי אויסוועלן פרוכט און גרינצייג אין געשעפט.
2. שטעלט צו קאלירפולע פרוכט ביי מאלצייטן און איבערבייס. האלט פרוכט גרייט פאר א גרינגע און געזונטע אנהויב אין פארנומענע צופרי שעות.
3. נעמט עס מיט אייך. ברענגט עפלעך, באנאנעס, מאראנצן, טרויבן אדער געטריקענטע פרוכט מיט מיט אייך פאר אייער טאג.
4. וועלט אויס פרישע, פארפרוירענע, גרינצייג אין א פושקע אדער געטריקענטע אויסוואלן. קויפט פרוכט אין סעזאן און קוקט אויס פאר סעילס.
5. נעמט אריין פרוכט און פרוכט-באזירטע רעצעפטן פאר פארטייען און חגאות.
6. באזוכט א גארטן ווי מען קען קלייבן עפל אדער א פארם. קלויבט עטליכע פרוכט אהיימצונעמען און הנאה האבן.

רעצעפט אנטוויקלט פון די U.S. אפטיילונג פון אגריקולטור (U.S. Department of Agriculture, USDA) און עסן און נערונג סערוויס (Food and Nutrition Service)/מילך, יאגורט & קעז רעצעפטן.

# איך האב הנאה געהאט פון פרוכט די וואך!

## קאלירפולע פרוכט זענען גוט פאר מיר!



זונטאג	שבת	פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	
							1
							2
							3
							4
							5

### אנווייזונגען

העלפט אייער קינד לייגן א סטיקער (אדער מאלן א שמיכלדיגע פנים 😊) אין א קעסטל יעדעס מאל אייער קינד עסט א פרוכט. דערמאנט אייער קינד אז עס איז גוט צו עסן פארשידענע קאלירטע פרוכט יעדן טאג.

### 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