

היינט האט אייער קינד געלערנט פארוואס זיין אקטיוו איז וויכטיג פאר א גוטע געזונט.

זיין אקטיוו העלפט אייער קינד בלייבן געזונט און וואקסן שטארק. עס העלפט זיי האבן בעסערע מאטאר סקילס, זיך קאנצענטרירן און שלאפן. קינדער האבן ליב זיך צו רוקן און שפילן, אבער זיי דארפן האבן די צייט און פלאץ דאס צו טון. זייט אקטיוו און אייער קינד וועט אויך זיין.



בלויז פיטשי פאפסיקלס

מאכט: 12 פאפסיקלס

באשטאנדטיילן

- 2 גלעזלעך פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט וואנילא יאגורט
- 2 גלעזלעך צומאלענע פיטשעס (פרישע, פארפרוירענע, אדער אין א פושקע אין איר אייגענע דזשוס)
- 12 (3 אונס) פאפירענע גלעזלעך (אדער פאפסיקל פארעמען)
- 12 האלצענע פאפסיקל שטעקענעס
- זילבער פאפיר אדער פלעסטיק צודעק

שריט

1. **מישט צאם יאגורט און פרוכט. צומאלט, צוקוועטשט אדער מישט גוט.**
2. **פילט אן פאפירענע גלעזלעך אדער פאפסיקל פארעמען נאנט צום אויבן מיט די געמישאכץ. באדעקט די גלעזלעך מיט זילבער פאפיר אדער פלעסטיק צודעק און לייגט אריין א פאפסיקל שטעקן אינעם צענטער פון יעדע קאפ.**
3. לייגט די גלעזלעך אין פריזער פאר 4 ביז 6 שעה אדער ביז די פאפסיקלס זענען פארפרוירן.
4. צו סערווירן, נעמט ארויס דעם גלעזל פון פריזער. לייגט די אונטן פון יעדע גלאז אונטער ווארעמע רינעדיגע וואסער פאר 20 סעקונדעס צו מאכן ווייך, דאן צורייסט די פאפיר גלעזל אוועק פונעם פאפסיקל.
5. **האט הנאה!**

לאזט אייער קינד אייך העלפן מיט די הויפט שריט.

עצות

אנדערע פרוכט אזוי ווי בלובעריס, יאגדעס, מאנגא און אנאנעס קענען אויך ווערן גענוצט.

שפילט אקטיוו יעדן טאג!

1. זייט א גוטע ביישפיל. זייט אליין אקטיוו.
2. מאכט פאמיליע צייט אקטיווע צייט. שפילט צוזאמען מיט אייער קינד.
3. שטעלט צו וואסער ווען אייער קינד איז דארשטיג און נאך אקטיווע שפילן צייט.
4. נוצט דעם טשארט אויפן אנדערע זייט און פרובירט די עצות פאר אקטיווע שפילן.
5. באגרעניצט סקרין צייט און צייט אויף אנדערע דידזשיטעל מידיע צו נישט מער ווי איין שעה פער טאג. שטייט און רוקט זיך דורכאויס קאמערשאלס אדער אדווערטייזמענטס.
6. העלפט אייער קינד באקומען די שלאף וואס זיי דארפן. האלט דעם TV אינדרויסן פונעם שלאף צימער. ליינט א מעשה פאר אייער קינד פארן דרימלען אדער שלאפן צייט.
7. פאר מער געדאנקען, גייט צו www.choosemyplate.gov/preschoolers

איבונגען איז געשמאק

קינדער האבן ליב צו קריכן, קלעטערן, לויפן, שפרינגען, סווינגען, זיך איבערדרייען, דרייען, טאנצן, זיך אויסציען, און פעדאלן. פרובירט די עצות צו העלפן אייער קינד הנאה האבן פון אקטיווע שפילן צייט:

■ **נעמט עס אינדרויסן.** ברענגט אייער קינד ארויס יעדן טאג צו שפילן און פארשן. קינדער זענען מער אקטיוו ווען זיי שפילן אינדרויסן.

■ **ברענגט עס אריין.** פילט אן דעם טאג אין אייער היים דורך טאנצן צו מוזיק; אויסשפילן מעשיות; טון געשמאקע איבונגען און יאגע; שפילן ווארפן שפילן מיט ווייכע "באליס"; שאפן קורסעס מיט שטרויכלונגען און זיכערע ווארפן ערטער; און מאכן הויז ארבעט פאר א געשמאקע שפיל.

■ **האלט עס אומזיסט און פשוט.**

- פלעסטיק קאווע פושקע דעקלעך (פליענדע דיסקס)
- ליידיגע פלעסטיק באטלעך (באולינג פינס)
- קישענעס, ווייכע-קישענעס און גרויסע שאכטלעך (ווארפן, שטרויכלונג קורס)
- צאמגעדרייטע זאקן און א וועש קארב (ווארפן שפילערייען)
- טיכלעך אדער אפויש האנטוכער (טאנצן סטרימערס)

■ **טוט עס פאר אייער פאמיליע'ס געזונט.** נישט טון קיין פיזישע אקטיוויטעט און צו סאך סקרין צייט קען שעדיגן אייער קינד'ס געזונט. נוצט אייער עלטערן כח צו העלפן אייער קינד וואקסן צו ווערן זייער בעסטע.



זונטאג	שבת	פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	שפילן אינדרויסן
							שפילן אינעווייניג

אנווייזונגען

העלפט אייער קינד לייגן א סטיקער (אדער מאלן א שמיכל'דיגע פנים 😊) אין א קעסטל יעדעס מאל אייער קינד האט הנאה פון אקטיווע צייט. זייט צופרידן פון די שיינע צייט וואס איר האט פארברענגט צוזאמען.

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