

היינט האט אייער קינד געלערנט פארוואס עס איז וויכטיג צו עסן געזונטע איבערבייס.

יונגע קינדער האבן א קליינע מאגן און דארפן עסן יעדע צוויי ביז דריי שעה. געזונטע איבערבייס העלפט זיי באקומען גוטע נערונג וואס זיי דארפן און געבט זיי ענערגיע צווישן מאלצייטן. אייער קינד לערנט זיך דורך אייך אבזערווירן. מאכט געזונטע אויסוואלן און זיי וועלן אויך.

## באני גלעזלעך מיט היימישע רענטש דיפ

מאכט: 6 פארציעס

### באשטאנדטיילן

- 1-1/2 גלאז פשוט'ע נידריגע-פעט אדער פריי-פון-פעט יאגורט
  - 1/2 לעפל געטריקענטע טשייווס
  - 3/4 לעפל געטריקענטע פארסלי
  - 1/4 לעפל געטריקענטע דיל
  - 1/4 לעפל קנאבל פוידער
  - 1/4 לעפל צוויבל פאודער
  - 1/8 לעפל זאלץ
- מייערן, זיסע פאפריקאס, איגערקעס, סעלערי, סקוואש און/אדער דזשיקאמא

### שריט

- מישט צוזאמען אלע באשטאנדטיילן, אויסער די גרינצייג, אין א שיסל.
- דעקט צו דעם שיסל און לייגט אין פרידזשידער פאר כאטש צוויי שעה.
- שניידט די גרינצייג אין דינע, שוועבל-סארט שטיקלעך.
- לייגט אן עסלעפל פון דיפ אונטן פון א קליינע קינדער-מאס גלעזל.
- לייגט די גרינצייג אז זיי זאלן שטיין אינעם גלעזל.
- האט הנאה!

לאזט אייער קינד אייך העלפן מיט די הויפט שריט.

עצות: פרובירט הומוס (טשיקפיע דיפ) אדער קאטעדזש טשיס אלץ די דיפ.



## עצות פאר געזונטע איבערבייס

- שטעלט צו איבערבייס וואס רעכנט אריין גרינצייג, פרוכט, און נידריגע-פעט מילכיגע עסנווארג.
- סערווירט איבערבייס ביי געווענליכע צייטן - כאטש 1 1/2 שעה פאר מאלצייטן. באגרעניצט פרייע צוטריט צו עסנווארג דורכאויס די טאג.
- סערווירט איבערבייס ביים טיש.
- שטעלט צו איבערבייס צו זעטיגן הונגער, נישט צו בארואיגן א קינד אדער באלוינען אויפפירונג.
- שפארט געלט און געזונט דורך מאכן היימישע געזונטע איבערבייס.
- האלט עס געשמאק מיט מאראנצן שמייכלען, אוגערקע רעדלעך, בראקאלי ביימער, גרינצייג דיפס און סענדוויטשעס געשניטן אין זיסע פארמען.
- סערווירט איבערבייס מיט וואסער, פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט (1% מילך).

# וואסער ערשט פאר דארשט!

סערווירט געזונטערע געטראנקען פאר געזונטערע קינדער.



## וואסער:

- ווען אייער קינד זאגט, "איך בין דארשטיג," שטעלט צו וואסער בעפאר סיי וועלכע אנדערע געטראנקע.
- זייט א ביישפיל. טרונקט וואסער פארנט פון קינדער.
- האט גרייט וואסער ביי מאלצייטן און איבערבייס.

## מילך:

- מאמע מילך איז די בעסטע פאר די ערשטע 12 מאנאטן פון לעבן.
- וועלט אויס גאנצע מילך פאר קינדער אין עלטער פון 12-24 מאנאטן אלט.
- וועלט אויס פריי-פון-פעט (סקים) אדער נידריג-אין-פעט (1%) מילך פאר קינדער 2 יאר און עלטער.
- מילך אן א טעם איז די בעסטע פאר קינדער פון אלע עלטער.

## דזשוס:

- קינדער דארפן נישט קיין דזשוס - און בעיביס קלענער ווי 12 מאנאטן אלט זאלן נישט האבן דזשוס. אויב איר געבט זיי דזשוס, מאכט זיכער אז עס איז 100% דזשוס און באגרעניצט עס צו:
- 4 אונסעס (1/2 גלעזל) אדער ווייניגער פער טאג פאר קינדער 12 מאנאטן ביז 3 יאר.
- 6 אונסעס (3/4 גלעזל) אדער ווייניגער פער טאג פאר קינדער 3 יאר און עלטער.

## מאכט וואסער געשמאק

- לייגט צו געשניטענע מאראנאן, לימענס, ליימס, בעריס, פרישע מינט אדער באסיל אויפצולעבן זאכן אביסל.
- מישט איין טייל וואסער און איין טייל 100% דזשוס און פריט אין אייז קיוב טעצער פאר מער בא'טעמ'טע אייז.
- לאזט קינדער דעקארירן זייער אייגענע גלאז וואסער.

## 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 איך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.