

العائلة الكريمة،

تعلم طفلكم هذا الأسبوع عن الكثير من الخضروات الملونة وكيفية جعل الحركة ممتعة.



اصنع نصف طبق الخضار
والفواكه



نصائح عائلية

يتعلمون من مشاهدتك. تناول الفواكه والخضروات وسيجعل أطفالك ذلك أيضاً قم بإجراء مسابقة ألوان لمعرفة عدد الخضروات الخضراء والحمراء والصفراء والبرتقالية التي يمكنك تضمينها في الوجبة.

كن نشيطاً بعد تناول الطعام. اجعل طفلك يتدحرج، ويرمي، ويلقي، ويركل، ويلتقط الأشياء المنزلية الناعمة مثل الجوارب الملفوفة، أو كرات الغزل، أو أكياس القماش.

الأنشطة الترفيهية

ضع أطفالك في موقع المسؤولية. اطلب منهم تسمية الخضروات التي ساعدوا في تحضيرها. اصنع قدرًا كبيرًا من تقديم "سلطة ماريا" أو "البطاطا الحلوة ليوحنا".

اليوم صنعنا

اصنع كرة ورقية مع طفلك.

قم بتجعيد ورقة واحدة كاملة (على سبيل المثال من صحيفة أو مجلة) لتشكيل كرة ورقية واحدة. يمكنك لف الكرة بشريط لاصق أيضاً. العب كرة السلة من خلال جعل طفلك يرمي الكرة في سلة المهملات أو صندوق أو الحاوية.



تناول طعامك جيداً والعب بصلاية في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program