

## Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko dowiedziało się, że zdrowe przekąski wzmacniają ciało i dają energię do zabawy.

## Porady dla rodziny

**Podawajcie dziecku nowe pokarmy wiele razy.** Nie zrażajcie się niepowodzeniami. Małym dzieciom często trzeba proponować nowe pokarmy kilka razy, zanim zdecydują się ich spróbować i zanim zaczną one im smakować. Dlatego trzeba serwować małe porcje. Jeśli będziecie wielokrotnie podsuwać dzieciom nowe rzeczy do jedzenia, w końcu ich spróbują.

**Bawcie się w naśladowanie.** Zachęcajcie dzieci, aby skakały, biegały, przeskakiwały nad przeszkodami, maszerowały itd. razem z Wami.

## Nauka przez zabawę

Dzieci chętnie próbują potraw, w których przygotowaniu pomogły.

- **Połączcie zdrowe odżywianie z zabawą.** Dzięki kreatywnym pomysłom dzieci będą chętnie próbować nowych owoców i warzyw. Nadawajcie warzywom i owocom wymyślne nazwy, np.: „brokułowe drzewa”, „bananowe koła” czy „pomarańczowe uśmiechy”.
- **Zachęcajcie wszystkich do pomocy.** Dzieci uczą się przez działanie. Poproście swojego przedszkolaka, żeby układał z warzyw i owoców zabawne kształty lub wzory. Przygotujcie kanapkę przypominającą twarz, kładąc plasterki niskotłuszczowego sera na pełnoziarnistym chlebie. Zróbcie oczy z pokrojonych pomidorów i uśmiech z paska papryki.

## Ganianie za bańkami

Zachęćcie dziecko do puszczania baniek mydlanych. Niech je gania, przekłupa i rozdeptuje — to świetna zabawa!



## Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.