

العائلة الكريمة،

تعلم طفلكم هذا الأسبوع كيف تحافظ منتجات الألبان على قوة العظام وصحة الجسم.



جرب هذه الوصفة الصحية مع طفلك!



عصير الفاكهة ومنتجات الألبان

- 1 كوب زبادي قليل الدسم
- 1 كوب فاكهة مجمدة
- 3/4 كوب حليب قليل الدسم
- 1 موزة صغيرة

ضع المكونات في الخلاط. امزج حتى يصبح ناعمًا.

مع الإشراف، يمكن للأطفال في سن ما قبل المدرسة قطع الموز باستخدام سكين بلاستيكي.

نصائح عائلية

الأطفال يحبون العد. يمنحهم الطهي الكثير من الفرص للممارسة. اصنع عصير الفاكهة والألبان مع طفلك. اطلب من طفلك عد قطع الفاكهة المجمدة التي تناسب الكوب. كن مبدعًا للتحرك! اطلب من طفلك وضع طبق ورقي على رأسه والمشي عبر الغرفة دون أن يسقط.

اشرب الحليب في الوجبات وسيجعل أطفالك ذلك أيضًا.

أعد التفكير في مشروبك!

- قم بالتبديل إلى الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم (1%) لك ولطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة.
- اختر الماء بدلاً من المشروبات السكرية.

الأنشطة الترفيهية

قم بإنشاء مسار عقبات لطفلك

- ضع الوسائد لتتدرج، وافتح الصناديق لتسلقها، وضع أطواق الهولا للقفز عليها.
- قدّم لطفلك الماء للشرب بعد أن يكون نشطًا.



تناول طعامك جيدًا والعب بصلابة في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (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.

19492 (Arabic)



Department of Health

Child and Adult Care Food Program