

## Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko dowiedziało się, że jedzenie kolorowych owoców i aktywność fizyczna zapewniają nam energię.

## Porady dla rodziny

**Wasze posiłki powinny w połowie składać się z owoców i warzyw.** Jesteście przykładem dla Waszych dzieci. Zjedzcie razem sałatkę z kolorowych owoców.

**Wykonujcie ćwiczenia na równowagę.** Ćwiczcie z dzieckiem stanie na jednej nodze. Możecie też skakać razem jak kangury.

## Nauka przez zabawę

Zaproponujcie dziecku tę wspólną zabawę jego ulubionymi owocami lub warzywami:

### Zróbcie kolorowy kebab:

- Owoce należy pokroić na małe kawałki. Można użyć melona, bananów, jabłek, pomarańczy lub gruszek.
- Następnie dzieci powinny nadziać owoce na patyczki do lodów, pałeczki lub mieszadła do kawy, aby powstały owocowe kebaby.
- Można też użyć warzyw (cukinii, ogórków, papryki lub pomidorów).

### Zbudujcie prostą równowagę.

- Rozłóżcie długi kawałek sznurka lub taśmy wzdłuż linii prostej.
- Poproście dziecko, żeby przeszło po zbudowanej równoważni.
- Dziecko powinno mieć rozłożone ręce, żeby łatwiej zachować równowagę. Możecie pomagać dziecku, trzymając je za rękę.

Posiłki powinny w połowie składać się z owoców i warzyw



## 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.