

اصنع نصف طبق الخضار والفواكه



العائلة الكريمة،

تعلم طفلكم هذا الأسبوع كيف يحافظ تناول الفواكه والنشاط على حيويتنا.

نصائح عائلية

اصنع نصف طبقك من الفواكه والخضروات. يأخذون زمام المبادرة منك. استمتع بسلطة فواكه ملونة مع طفلك. تطوير التوازن. التوازن على قدم واحدة مع طفلك. هل يمكنك أنت وطفلك القفز مثل الكنغر؟

الأنشطة الترفيهية

جرب هذا النشاط الممتع مع فاكهة أو خضروات صديقة للأطفال:

اصنع كعوب ملون:

- قطع الفاكهة إلى قطع صغيرة بحجم اللقمة. جرب البطيخ أو الموز أو التفاح أو البرتقال أو الكمثرى.
- يمكن للأطفال وضع الفاكهة على عصا المصاصة أو عصا التقطيع أو محرك القهوة لصنع كعوب فواكه ممتع.
- للحصول على نسخة نباتية، جرب الخضار مثل الكوسا أو الخيار أو الفلفل الحلو أو الطماطم.

إنشاء شعاع توازن.

- ضع قطعة طويلة من الخيوط أو الشريط اللاصق في خط مستقيم.
- اجعل طفلك يمشي على العارضة من الكعب حتى أخصص القدمين.
- اجعله يمد ذراعه لتحقيق التوازن. يمكنك دعم طفلك من خلال الإمساك بيده.

تناول طعامك جيدًا والعب بصلابة 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