

## Вместе мы сможем вырастить здоровых детей

### Питание и благополучие детей

То, как дети питаются и какой образ жизни ведут, оказывает огромное влияние на их здоровье в будущем. В детских учреждениях прививают вашему ребенку здоровые привычки, пока он там находится.

К ним относятся:

- полноценное питание;
- поощрение детей к активному образу жизни;
- ограничение времени перед экранами телевизоров и других устройств.

В хороших детских учреждениях принимают меры, чтобы сохранить здоровье детей! Вы можете помочь своему ребенку, заботясь о нем точно так же дома.

### Сотрудничайте с учреждением, которое посещает ваш ребенок

Вместе вы и детское учреждение, которое посещает ваш ребенок, играете важную роль в формировании у вашего ребенка правильных привычек в питании и физической активности! Хотите знать, в чем она заключается? Тогда читайте дальше.



### Планируйте здоровое питание

Просмотрите меню детского учреждения, которое посещает ваш ребенок.

- Если вы увидите новые для вас фрукты или овощи, попробуйте ввести их в рацион вашей семьи. Иногда на то, чтобы привыкнуть к новым продуктам, требуется время. Предлагайте новые фрукты и овощи много раз.
- Узнайте, придерживается ли детское учреждение правил так называемых здоровых праздников. Вместо торта и конфет на праздники вы можете принести йогурт и фрукты для приготовления вкусного десерта.
- Расскажите в детском учреждении о любимых здоровых блюдах вашего ребенка, чтобы их можно было подавать и там.

### Дети тоже умеют помогать

В учреждении, которое посещает ваш ребенок, могут разрешать детям помогать в приготовлении блюд и сервировке стола. Дети могут и дома выполнять простые и безопасные задания. Они могут мыть овощи, смешивать ингредиенты салата и накрывать на стол.

Дети любят есть то, что помогли приготовить!

Вот еще как дети могут помогать вам дома:

- Планируйте домашнее меню вместе, используя новые продукты, которые ребенок пробовал в детском учреждении.
- Наливайте, выкладывайте и смешивайте ингредиенты подальше от кухонной плиты.
- Наклейками или рисунками отмечайте в специальной таблице, сколько разных фруктов и овощей семья ест каждую неделю.

### Ешьте вместе!

Дети видят во взрослых примеры для подражания даже во время приема пищи. Эта процедура в учреждении, которое посещает ваш ребенок, проводится в семейном формате, то есть взрослые сидят рядом с детьми и:

- едят одни и те же блюда;
- обучают детей навыкам самообслуживания;
- говорят о здоровой пище.

Сервировка блюд дома и в детском учреждении в семейном стиле позволяет детям разобраться в том, сколько нужно есть, а также вызывает в них желание пробовать новые продукты.

### Играйте... Играйте... Играйте!

Физическая активность стимулирует рост костей и мышц ребенка и снижает риск увеличения веса. Ежедневный распорядок дня детского учреждения предусматривает:

- активные игры в помещении и на свежем воздухе;
- ограничение времени перед экранами телевизоров и других устройств.

Отправляя ребенка в детское учреждение, следите за тем, чтобы он был соответствующим образом одет и готов к активным играм в помещении и на улице. Для игр на свежем воздухе не забудьте надеть на ребенка куртку, шапку, варежки и ботинки, чтобы ему было комфортно в любую погоду.

Активное времяпрепровождение дома полезно всем без исключения членам семьи! Совместные прогулки или игры в местном парке — отличный способ весело провести время со своими детьми. Чем меньше времени вы будете проводить перед экраном, тем полноценнее будет общение в вашей семье.



## Чтобы получить дополнительную информацию

о здоровом питании и физической активности, посетите:

### CACFP

[www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP)

### Больше движения! Забота о детях (Let's Move! Child Care)

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

### Здоровое питание и активные игры в детских учреждениях (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

[www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm)

### QUALITYstarsNY; Здоровое начало для всех наших детей (A winning beginning for all our children)

[qualitystarsny.org/index.php](http://qualitystarsny.org/index.php)

### Выбери свою тарелку (Choose My Plate)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### Программа здорового питания (Eat Smart New York)

[www.otda.ny.gov/programs/nutrition/](http://www.otda.ny.gov/programs/nutrition/)

### Основные правила здорового питания (Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

### Рекомендации по повышению физической активности детей (Physical Activity Guidelines for Children)

[nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/](http://nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/)

### Правила ухода за детьми (Child care regulations)

[ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare\\_regs.asp](http://ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regs.asp)



## CACFP Продовольственная программа для детей и взрослых New York State Department of Health

Если детское учреждение становится участником бесплатной Продовольственной программы для детей и взрослых (Child and Adult Care Food program, CACFP), оно может получать компенсацию за предоставление детям здорового питания, в том числе закусок.

Сотрудники CACFP помогут детским учреждениям узнать больше о программе CACFP и научиться планировать здоровое меню.

Попросите руководство учреждения, которое посещает ваш ребенок, обратиться в CACFP:

**Программы на базе центров, звоните по номеру**  
**1-800-942-3858**

**Групповые дневные детские учреждения семейного типа, звоните по номеру горячей линии Growing Up Healthy**  
**1-800-522-5006**

Эл. почта: [cacfp@health.state.ny.us](mailto:cacfp@health.state.ny.us)

Чтобы заказать брошюры, обращайтесь по адресу:

NYS DOH Distribution Center  
21 Simmons Lane  
Menands, NY 12204  
Факс: 518-465-0432  
[b0019w@health.state.ny.us](mailto:b0019w@health.state.ny.us)

NYS Department of Health  
Division of Nutrition  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

NYS Office of Children & Family Services  
Division of Child Care Services  
[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)



# Вместе мы можем вырастить здоровых детей

