

Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал, как молочные продукты поддерживают прочность костей и здоровье тела.

Семейные советы

Дети любят считать. Кулинария даст им множество возможностей попрактиковаться в этом. Приготовьте вместе с ребенком фруктово-молочный смузи. Попросите ребенка посчитать кусочки замороженных фруктов, которые поместятся в стакан.

Проявите творческий подход и активность! Попросите ребенка поставить на голову бумажную тарелку и пройти по комнате так, чтобы она не упала.

Пейте молоко во время еды — и ваши дети начнут делать то же самое.

Проанализируйте свои напитки!

- Начните вместе с ребенком пить обезжиренное или маложирное молоко (1 %).
- Пейте воду вместо сладких напитков.

Увлекательные занятия

Придумайте для ребенка полосу препятствий

- Положите подушки так, чтобы через них можно было перекатиться, поставьте и откройте коробки так, чтобы через них можно было пролезть, и положите обручи так, чтобы в них можно было прыгнуть.
- Предложите ребенку попить воды после того, как он закончит играть.



Попробуйте этот полезный рецепт вместе с ребенком!



Фруктово-молочный смузи

- 1 стакан маложирного йогурта
- 1 стакан замороженных фруктов
- $\frac{3}{4}$ стакана маложирного молока
- 1 небольшой банан

Положите ингредиенты в блендер.

Взбейте до однородного состояния.

Дети дошкольного возраста могут нарезать банан пластиковым ножом под присмотром взрослых.

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.