

## 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.