

Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал о манерах за столом и о том, как вести активный образ жизни.

Семейные советы

Иногда требуется время , чтобы привыкнуть к новым продуктам.

Дети не всегда сразу переходят на новые блюда. Предлагайте новые фрукты и овощи по несколько раз и готовьте их разными способами. Сначала давайте детям небольшие порции. Будьте терпеливы.

Занимайтесь подвижной деятельностью вместе с ребенком.

Гуляйте с ребенком. Просите его рассказывать, что он видит.

Увлекательные занятия

Позвольте своему ребенку выбирать продукты. Помогайте ему выбирать фрукты и овощи в магазине.

Сегодня в магазине мы купили _____

Превратите семейный досуг в активное времяпрепровождение!

- Устраивайте семейные прогулки после ужина.
- Играйте вместе — поиграйте с мячом или в догонялки.
- Поиграйте на детской площадке или прогуляйтесь по местному парку.



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.