



## Устраивайте активные игры каждый день!

1. Подавайте хороший пример. Ведите активный образ жизни.
2. Превратите семейный досуг в активное времяпрепровождение. Играйте вместе с ребенком.
3. Предлагайте воду, когда ваш ребенок хочет пить, и после активных игр.
4. Воспользуйтесь таблицей на обратной стороне и следуйте советам по активному времяпрепровождению.
5. Ограничьте время пользования электронными и цифровыми устройствами до одного часа в день. Вставляйте и двигайтесь во время рекламы.
6. Помогите своему ребенку организовать здоровый сон. Не ставьте в спальне телевизор. Читайте ребенку сказки и книги перед сном.
7. Дополнительные идеи можно найти на веб-странице [www.choosemyplate.gov/preschoolers](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers)

Сегодня ваш ребенок узнал, почему активный образ жизни важен для хорошего здоровья.

Активный образ жизни помогает ребенку оставаться здоровым и расти сильным. Он также помогает ему улучшить моторику, концентрацию внимания и сон. Дети любят двигаться и играть, но для этого им нужно время и место. Ведите активный образ жизни — и ваш ребенок начнет брать с вас пример.

## Персиковое мороженое на палочке

Количество: 12 порций

### Ингредиенты

- 2 стакана обезжиренного или нежирного ванильного йогурта
- 2 стакана нарезанных персиков (свежих, замороженных или консервированных в собственном соку)
- 12 бумажных стаканчиков (или форм для мороженого) по 100 мл (3 унции)
- 12 деревянных палочек для мороженого
- Фольга или пищевая пленка

### Приготовление

1. **Смешайте** йогурт и фрукты. **Тщательно взбейте, разомните или перемешайте.**
2. **Наполните** смесью бумажные стаканчики или формы для мороженого до самого верха. **Накройте** стаканчики фольгой или пищевой пленкой и вставьте палочку для мороженого в центр каждого стаканчика.
3. Поставьте стаканчики в морозильную камеру на 4–6 часов или пока фруктовое мороженое не затвердеет.
4. Перед подачей достаньте стаканчик из морозильной камеры. Подержите дно каждого стаканчика под теплой проточной водой в течение 20 секунд, чтобы отделить его от мороженого.
5. **Приятного аппетита!**

**Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.**

### Советы

Можно также использовать другие фрукты и ягоды, такие как черника, клубника, манго и ананас.

# Физическая активность — это весело



Дети любят лазать, ползать, бегать, прыгать, раскачиваться, кувиркаться, крутиться, танцевать, растягиваться и крутить педали. Воспользуйтесь этими советами, чтобы помочь ребенку весело и активно провести время:

■ **Выходите на улицу.** Выходите с ребенком на улицу каждый день, чтобы он мог играть и исследовать свое окружение. На улице дети играют более активно.

■ **Будьте активными дома.** Дома можно танцевать под музыку, разыгрывать различные сценарии, делать веселые упражнения и заниматься йогой, играть в «мяч» мягкими вещами, создавать полосы препятствий и акробатические площадки, а также превращать обычную работу по дому в веселые игры.

■ **Придерживайтесь простых и свободных правил.**

- Пластиковые крышки от кофейных банок — летающие диски
- Пустые пластиковые бутылки — кегли
- Подушки и большие коробки — акробатика, полоса препятствий
- Свернутые носки и корзина для белья — игры с метанием предметов
- Банданы или кухонные полотенца — ленты для танцев

■ **Делайте это для здоровья своей семьи.** Недостаток физической активности и избыточное пользование электронными устройствами могут навредить здоровью вашего ребенка. Используйте возможности, доступные вам как родителю, чтобы помочь ребенку расти и становиться лучше.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Игры на улице							
Игры дома							

## Указания

Помогите ребенку наклеить наклейку (или нарисовать смайлик 😊) в соответствующем поле каждый раз, когда вы активно проводите время. Радуйтесь тому, что вы хорошо провели время вместе.

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.