

## טייערע פאמיליע,

מאכט האלב פון אייער טעלער  
גרינצייג און פרוכט



די וואך האט אייער קינד געלערנט ווי אזוי עסן  
קאלירפולע פרוכט און זיין אקטיוו האלט  
אונז ענערגיש.

## פאמיליע עצות

מאכט האלב פון אייער טעלער פרוכט און גרינצייג. זיי לערנען זיך אפ פון  
איך. האט הנאה פון א קאלירפולע פרוכט סאלאט מיט אייער קינד.  
אנטוויקלט באלאנס. באלאנס אויף איין פיס מיט אייער קינד. קענט איר און  
אייער קינד האפקען ווי א קאנגערו?

## געשמאקע באשעפטיגונגען

פרובירט די געשמאקע באשעפטיגונג מיט א פרוכט  
אדער גרינצייג וואס איז גרינג פאר קינדער:

מאכט א קאלירפולע קאבאב:

- שניידט פרוכט אין קליינע ביסן-מאס שטיקלעך. פרובירט מעלאנס, באנאנס, עפלעך, מאראנצן, אדער בארן.
- קינדער קענען לייגן פרוכט אויף א פאפסיקל שטעקן, טשאפ סטיק, אדער קאווע מישער צו מאכן א געשמאקע פרוכט קאבאב.
- פאר א גרינצייג ווערסיע פרובירט גרינצייג ווי סקוואש, אוגערקעס, זיסע פאפריקא, אדער טאמאטעס.

## שאפט א באלאנס זויל.

- שטעלט אויס א לאנגע שטיקל שטריק אדער טעיפ אין א גראדע ליניע.
- לאזט אייער קינד גיין אויפן זוים, פערשט צום גראבע פיס פינגער.
- לאזט זיי ארויסהאלטן זייער ארעמס פאר באלאנס. איר קענט שטיצן אייער קינד דורך האלטן זייער הענט.

## עסט געזונט שפילט געשמאק אין טשיילד קעיר פלעצער

די מאטריאל איז באצאלט געווארן דורך די U.S. אפטיילונג פון אגריקולטור (U.S. Department of Agriculture, USDA) סופלעמענטל נוטרישאן אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). די אינסטיטוציע איז א אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. SNAP שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע פארדינסטן. עס קען איך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.



Department of Health

Child and Adult Care Food Program