

## היינט איז אייער קינד צוגעשטעלט געווארן נייע עסן צו פארזוכן.

- קינדער האבן נישט אייביג ליב נייע עסן אין אנהויב. לאזט אייער קינד אויספארשן עסן דורך רעדן וועגן די קאליר, פיל, שמעק, און טעם פון נייע עסן.
- שטעלט צו נייע פרוכט און גרינצייג פיל מאל, סערווירט אויף פארשידנארטיגע וועגן.
- געדולד ארבעט בעסער ווי דרוק. שטעלט צו פאר אייער קינד נייע עסן. דאן, לאזט די קינדער באשליסן וויפיל צו עסן. קינדער וועלן געווענליך מער הנאה האבן פון נייע עסן ווען עס איז זייער אייגענע אויסוואל דאס צו עסן.



## לינזן זאפט

מאכט: 6 גלעזער (סערווירט: 6 (1 גלאז פארציע)

מאכט: 6 גלעזער

### באשטאנדטיילן

- 2 גלעזער וואסער
- 1 גלאז לינזן, נישט געקאכט
- 1 מיטלמעסיגע צוויבל, זייער גוט צומאלן
- 1 (28 אונס) פושקע צומאלענע טאמאטעס
- 1 (8 אונס) פושקע טאמאטע זאפט
- 1 ציינדל קנאבל צומאלן אדער 1/8 לעפל קנאבל פאודער
- 1/2 לעפל ארעגענא (פרייוויליג)

### שריט

1. **שווענקט אפ די לינזן.** זייט אפ אין א זייער. קלייבט אויס סיי וועלכע שטיינער.
2. **מעסט אויס די באשטאנדטיילן.**
3. אין א מיטלמעסיגע טאפ לייגט צו צוויבל, לענטילס, און וואסער.
4. לאזט בלעזלען. נידערט דעם פלאם צו נידריג און לאזט עס קאכן פאמעליך.
5. קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 30 מינוט. לייגט צו נאך וואסער אויב עס פעלט אויס צו האלטן די לינזן קוים באדעקט.
6. לייגט צו די איבעריגע באשטאנדטיילן און קאכט פאמעליך פאר 20-30 מינוט.
7. סערווירט איבער רייז, ספעגעטי סקוואש אדער לאקשן.
8. **האט הנאה!**

**לאזט אייער קינד אייך העלפן מיט די הויפט שריט.**

## עצות צוצושטעלן נייע עסן

1. קאכט צוזאמען. עסט צוזאמען. רעדט צוזאמען. מאכט מאלצייט א פאמיליע צייט. האט הנאה צו רעדן צוזאמען אן האלטן אנגעצינדן די טעלעוויזיע.
2. לאזט אייער קליינע אויסוועלן וועלכע עסן צו לייגן אויף זייערע טעלערס און וויפיל צו עסן פון די געזונטע עסן אויסוואלן איר שטעלט צו.
3. סערווירט עסן אין נייע און פארשידנארטיגע וועגן.
4. סערווירט נאר איין נייע עסן אויף איין מאל. פרובירט א נייע עסן ווען אייער קינד איז אביסל הונגעריג.
5. לאזט זיי לערנען דורך זיך אליין סערווירן. לערנט זיי אויס צו נעמען קליינע מאסן אין אנפאנג. פארזיכערט זיי אז זיי קענען נעמען מער אויב זיי זענען נאך הונגעריג.
6. לערנט זיי דורך זיין א ביישפיל. לאזט אייער קינד אייך זען עסן אן אויסוואל פון געזונטע עסנווארג.
7. מאכט מאלצייטן און זכרונות צוזאמען. עס איז א לעהרע וואס זיי גייען נוצן פאר זייער גאנצע לעבן!

רעצעפט גענומען פון Just Say Yes to Fruits and Vegetables (זאגט בלויז יא פאר פרוכט און גרינצייג)/לענטיל ספעגעטי זאפט. איבערגעדריקט מיט ערלויבעניש.

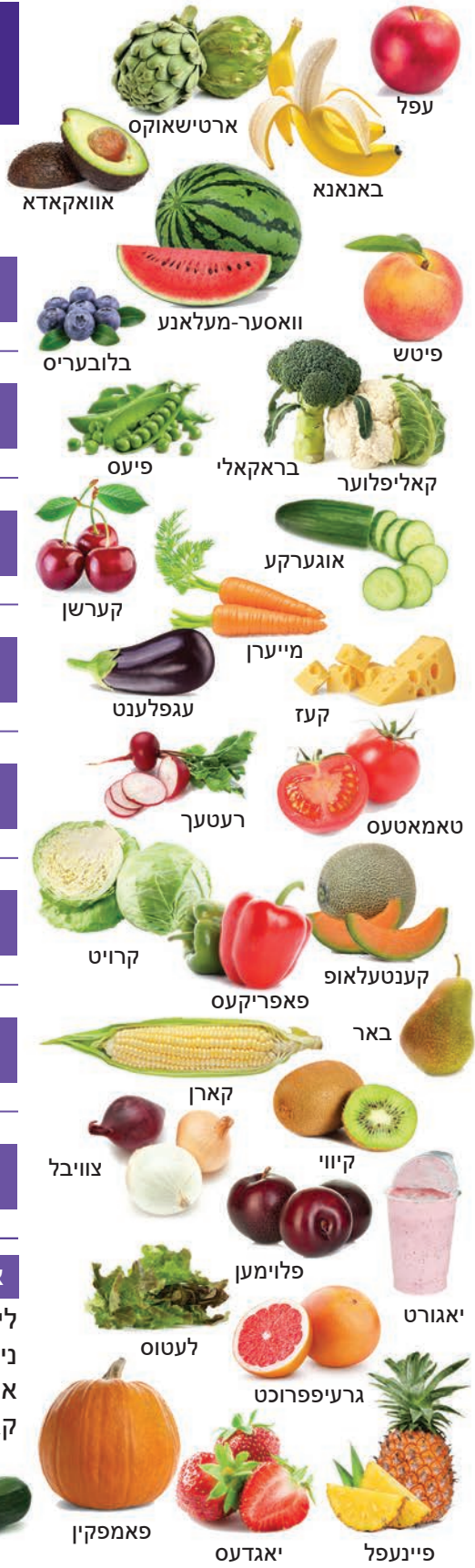
# איך האב עס פרובירט!



שטערנס

נייע עסן וואס איך האב פרובירט

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8



## אנווייזונגען

לייגט דעם טשארט אויף אייער ריפּרידזשערעיטאר. שרייבט די נאמען פון יעדע נייע עסן אייער קינד פרובירט אין דעם ערשטן קאלום פון די טשארט. העלפט אייער קינד לייגן א שטערן סטיקער (אדער מאלן א שטערן) אין דעם צווייטן קאלום יעדע מאל ער אדער זי פרובירט יענע עסן.

גענומען פון Nibbles for Health (ביסן פאר געזונט).



סקוואש

## 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 פראוויידער און ארבעטסגעבער. SNAP שטעלט צו נערונג 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