

# Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko dowiedziało się, jak produkty mleczne pomagają dbać o mocne kości i zdrowe ciało.

## Porady dla rodziny

**Dzieci lubią liczyć. Podczas gotowania jest wiele okazji do wspólnego liczenia.** Przygotujcie wraz z dzieckiem koktajl mleczno-owocowy. Poproście dziecko, aby policzyło mrożone owoce, które mieszczą się w szklance.

**Wykażcie się kreatywnością i zachęćcie dziecko do ruchu!** Poproście dziecko, aby postawiło sobie papierowy talerzyk na głowie i przeszło z nim przez pokój.

**Pokażcie dzieciom, jak pijecie mleko do posiłków, aby zachęcić je do tego samego.**

**Odpowiedzialnie wybierajcie napoje!**

- Pijcie wraz z dzieckiem mleko beztłuszczowe lub niskotłuszczowe (1%).
- Pijcie wodę zamiast słodzonych napojów.

## Nauka przez zabawę

**Zbudujcie tor przeszkód dla dziecka**

- Ułóżcie poduszki do robienia przewrotów, otwarte pudełka, przez które można się czołgać, i koła hula-hop do wskakiwania.
- Po aktywności fizycznej zaproponujcie dziecku wodę.



**Wypróbujcie ten zdrowy przepis w żywieniu swojego dziecka!**



### Koktajl mleczno-owocowy

1 szklanka niskotłuszczowego jogurtu  
1 szklanka mrożonych owoców  
 $\frac{3}{4}$  szklanki niskotłuszczowego mleka  
1 mały banan

Umieścić składniki w blenderze. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą pokroić banana pod nadzorem osoby dorosłej, używając plastikowego noża.

## Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.