

العائلة الكريمة،

تعلم طفلك هذا الأسبوع آداب تناول الطعام والطرق الممتعة ليكون نشطاً.

نصائح عائلية

في بعض الأحيان تستغرق الأطعمة الجديدة وقتاً. لا يتناول الأطفال دائماً الأطعمة الجديدة على الفور. قدّم فواكه وخضروات جديدة عدة مرات بطرق متنوعة. امنح أطفالك طعمًا في البداية وكن صبورًا معهم. كونوا نشطاء معًا. تمشي مع طفلك. اطلب منه الإشارة إلى ما يراه.

الأنشطة الترفيهية

دع طفلك يكون "منتقي المنتجات". ساعده في اختيار الفواكه والخضروات في المتجر.

اليوم اخترنا

في المتجر.

اجعل وقت العائلة وقتًا نشطًا!

- قم بنزهة عائلية بعد العشاء.
- العبوا معًا - ارموا الكرة، العبوا لعبة الوسم.
- يمكنكم اللعب في الملعب أو المشي لمسافات طويلة في حديقة محلية.

تناول طعامك جيدًا والعب بصلاية في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program