

טייערע פאמיליע,

די וואך האט אייער קינד געלערנט ווי אזוי מילכיגע עסן האלט ביינער שטארק און קערפער געזונט.

פאמיליע עצות

קינדער האבן זייער ליב צו ציילן. קאכן געבט זיי פילע געלעגנהייטן צו חזר'ן. מאכט א פרוכט און מילכיגע געטראנק מיט אייער קינד. בעט אייער קינד צו ציילן די שטיקלעך פון פארפרוירענע פרוכט וואס פאסן אריין אין א גלעזל.

זייט שעפערש צו אנהויבן זיך רוקן! לאזט איער קינד לייגן א פאפירענע טעלער אויף זייער קאפ און דורכשפאצירן דעם צימער אן עס זאל אראפפאלן.

טרינקט מילך ביי מאלצייטן און אייער קינדער וועלן אויך.

טראכט איבער וואס איר טרינקט!

- טוישט צו פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט (1%) מילך פאר אייך און אייער פרי-סקולער.
- טרינקט וואסער אנשטאט זיסע געטראנקען.



פרובירט די געזונטע רעצעפט מיט אייער קינד!



פרוכט און מילכיגע געטראנק

- 1 גלאז נידריגע-פעט יאגורט
- 1 גלאז פארפרוירענע פרוכט
- 3/4 גלאז נידריגע-פעט מילך
- 1 קליינע באנאנע

לייגט באשטאנדטיילן אין א בלענדער. צומאלט עס ביז עס איז ווייך. פרי-סקול קינדער קענען שניידן א באנאנע מיט א פלעסטיק מעסער אונטער אויפזיכט.

געשמאקע באשעפטיגונגען

שטעלט אויס א וועג מיט שטרויכלונגען פאר אייער קינד

- שטעלט קישענעס זיך איבערצודרייען, אפענע שאכטלעך דורכצוקריכן, און לייגט הולע-הופס אריינצוטאנצן דעראין.
- געבט אייער קינד וואסער צו טרינקען נאך זיי זענען אקטיוו.



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 אייך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.