

## Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал о множестве разнообразных овощей и о том, как сделать свою активность веселой.

## Семейные советы

**Они учатся, глядя на вас.** Ешьте фрукты и овощи — и ваши дети тоже будут их есть. Проведите конкурс, чтобы узнать, сколько зеленых, красных, желтых и оранжевых овощей можно использовать в блюде.

**Займитесь активной деятельностью после еды.** Пусть ребенок катает, бросает, подбрасывает, пинает и ловит мягкие предметы, такие как свернутые носки, клубки ниток или кресла-мешки.

## Увлекательные занятия

Дайте детям поруководить. Попросите их назвать овощи, которые они помогали готовить. Сделайте важное событие из подачи «Салата от Марии» или «Сладкого картофеля от Хуана».

Сегодня мы приготовили \_\_\_\_\_.

## Сделайте вместе с ребенком бумажный мячик

Скомкайте лист бумаги (например, из газеты или журнала) и сформируйте бумажный мяч. Можете обмотать мячик клейкой лентой. Сыграйте в «баскетбол», попросив ребенка бросать мячик в мусорное ведро, коробку или корзину.



Заполните половину тарелки овощами и фруктами



## Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.