



## טייערע פאמיליע,

די וואך האט אייער קינד געלערנט וועגן מאלצייטן געוואוינהייטן און געשמאקע וועגן צו זיין אקטיוו.

## פאמיליע עצות

אפטמאל נעמט צייט זיך צוצוגעוואוינען צו נייע עסן. קינדער האבן נישט אייביג ליב נייע עסן אין אנהויב. שטעלט צו נייע פרוכט און גרינצייג פיל מאל, סערווירט אויף פארשידנארטיגע וועגן. געבט אייער קינדער צום ערשט א קליינע טעם און זייט געדולדיג מיט זיי. זייט אקטיוו צוזאמען. נעמט א שפאציר מיט אייער קינד. לאזט זיי אייך ווייזן וואס זיי זען.

## געשמאקע באשעפטיגונגען

לאזט אייער קינד זיין א "פרוכט און גרינצייג קלייבער". העלפט זיי אויסוועלן פרוכט און גרינצייג אין געשעפט.

היינט האבן מיר אויסגעוועלט \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אין געשעפט. \_\_\_\_\_

## מאכט פאמיליע צייט אקטיווע צייט!

- נעמט א פאמיליע שפאציר נאך נאכטמאל.
- שפילט צוזאמען - ווארפט א באל, שפילט טעג.
- שפילט אויף א שפיל-ארט אדער הייקט ביי א לאקאלע פארק.

## 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 פראווידער און ארבעטסגעבער. SNAP שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע פארדינסטן. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפניען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.



Department of Health

Child and Adult Care Food Program