

Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko poznało wiele kolorowych warzyw i nauczyło się łączyć ruch z zabawą.

Porady dla rodziny

Dzieci uczą się, obserwując Was. Jedzcie owoce i warzywa, a Wasze dzieci też będą je jeść! Zorganizujcie „konkurs kolorów” polegający na liczeniu zielonych, czerwonych, żółtych i pomarańczowych warzyw w jednym posiłku.

Dbajcie o aktywność po posiłku. Zachęćcie dziecko do turlania, rzucania, kopania i łapania miękkich przedmiotów domowych, takich jak zwinięte skarpetki, kłębki włóczki czy woreczki z fasolą.

Nauka przez zabawę

Pozwólcie dzieciom podejmować decyzje. Poproście, żeby nazywały warzywa, w których przygotowaniu pomagały. Używajcie oficjalnie nazw takich jak: „Sałatka Ani” albo „Ziemniaczki Krzysia”.

Dziś przyrządziliśmy _____.

Zróbcie wraz z dzieckiem papierową piłkę.

Zgniećcie kartkę papieru (np. stronę z gazety lub czasopisma) i uformujcie z niej kulę. Możecie ją owinąć taśmą maskującą. Rzucajcie tą piłką do kosza na śmieci, pudełka lub pojemnika, tak jakbyście grali w koszykówkę.



Posiłki powinny w połowie składać się z owoców i warzyw



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.