

היינט האט אייער קינד געלערנט ווי אזוי גרינצייג וואקסט און פארוואס עס איז וויכטיג צו עסן קאלירפולע גרינצייג יעדן טאג.

- גרינצייג זענען רייך אין נוטריענטס און פייבער און נידריג אין קאלאריעס. זיי זענען וויכטיג פארן געזונט און זאלן זיין א געהעריגע טייל פון אייער פאמיליע'ס עסן דיעטע.
- קינדער לערנען דורך אייך אבזערווירן. עסט פרוכט און גרינצייג און אייערע קינדער וועלן אויך!
- לערנט זיי אויס הנאה צו האבן פון גרינצייג פון א יונגן עלטער און געבט זיי די געשאנק פון א געזונטע עסן-שטייגער פארן לעבן.



גרינגע גרינצייג זופ

מאכט: 8 גלעזער סערווירט: 8 (1 גלעזל פארציע)

באשטאנדטיילן

- 6 גלעזער נידריג-אין-זאלץ טשיקן אדער גרינצייג יוך
- 1 (16 אונס) פעקל פארפרוירענע געמישטע גרינצייג
- 1 (14 אונס) פושקע געקעסטעלטע טאמאטאס, אן קיין צוגעלייגטע זאלץ
- 1/2 לעפל צוויבל פאודער
- 1 לעפל געטריקענטע באסיל אדער איטאליענישע געווירצן
- 3/4 גלאז קליינע לאקשן, אלפאבעט אדער שטערן
- 1 (15 אונס) פושקע ווייסע באנדלעך, אפגעזייט און אפגעשווענקט
- 1/8 לעפל זאלץ
- 1/8 לעפעל פעפער

שריט

1. מעסט אויס די באשטאנדטיילן.
2. אין א גרויסע טאפ מיש צאם יוך, געקעסטעלטע טאמאטאס, באנדלעך, און געווירצן. לאזט עס פאמעליך קאכן איבער מיטלמעסיגע היץ, דאן לייגט צו לאקשן און פארפרוירענע געמישטע גרינצייג.
3. קאכט פאר אומגעפער 6 מינוט. פארמאכט די פלאם און לאזט זיצן פאר 5 מינוט.
4. סערווירט. העלפט אייער קינד טרעפן די אותיות פון זייער נאמען אדער די באנדלעך אין זייער זופ טעלער.
5. האט הנאה!

לאזט אייער קינד אייך העלפן טון די הויפט שריט.

עצות צו עסן פארשידנארטיגע גרינצייג

1. גייט אויף א גרינצייג אוצר זוכעריי מיט אייער קינד. זוכט אויף אלע סארטן גרינצייג ביים גראסערי געשעפט און פארמער'ס מארקעט.
2. לאזט אייער קינדער זיין די פרוכט און גרינצייג קלייבער. העלפט זיי אויסוועלן פרוכט און גרינצייג אין געשעפט.
3. שטעלט צו א רעגנבויען פון קאלירפולע גרינצייג יעדן טאג ביי מאלצייטן און איבערבייס.
4. קאכט צוזאמען. לאזט אייער קינד אפשוואשן מייערן, רייסן לעטוס און סנעפ באנדלעך.
5. וועלט אויס פרישע, פארפרוירענע און גרינצייג אין א פושקע סארטן. קוקט אויס פאר אין-סעזאן אויספארקויפונגען און געשעפט סעילס.

6. פלאנצט איין גרינצייג אין א קליינע גארטן אדער אין טעפ. שליסט זיך אן מיט א גארטן אין געגנט.

די איבערגעמאכטע רעצעפט ערשיינט א דאנק, Produce for Better Health Foundation, 10/MoreMatters.org מינוטיגע גרינצייג.

איך האב געהאט פארשידענע גרינצייגן!

1-2-3! גרינצייג זענען גוט פאר מיר!



זונטאג	שבת	פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	
							1
							2
							3

אנווייזונגען

יעדע מאל אייער קינד עסט א גרינצייג, העלפט זיי קאלירן א קעסטל פון די קאליר פון די גרינצייג וואס זיי האבן געגעסן. דערמאנט אייער קינד אז עס איז גוט צו עסן פארשידענע קאלירטע גרינצייג יעדן טאג.

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. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.



Department of Health

Child and Adult Care Food Program