

العائلة الكريمة،

تعلم طفلكم هذا الأسبوع كيف تبني الوجبات الخفيفة الصحية أجسامًا قوية وتكسبه الطاقة للعب.



نصائح عائلية

قدم طعامًا جديدًا عدة مرات. استمر في المحاولة. يحتاج العديد من الأطفال الصغار إلى طعام جديد عدة مرات قبل أن يجربوه ويتعلموا الإعجاب به. لذلك، قدم كمية صغيرة. إذا واصلت تقديم طعام جديد، فسيقوم أطفالك في النهاية بتجربته.

العب لعبة اتبع القائد. اطلب من طفلك ان يقفز، ويركض، ويعدو، وينتقل، ويتجاوز، ويحجل معك.



الأنشطة الترفيهية

يحب الأطفال تجربة الأطعمة التي يساعدون في تحضيرها.

• اجعل الأكل الصحي ممتعًا. الأفكار الممتعة تجعل الأطفال متحمسين لتجربة فواكه وخضروات جديدة. امنح الخضار والفواكه أسماء ممتعة مثل أشجار البروكلي وعجلات الموز والابتسامات البرتقالية.

• دع الجميع يساعد. يتعلم الأطفال بالممارسة. دع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة يرتب الخضار والفواكه في أشكال أو تصميمات ممتعة. اصنع شطيرة مفتوحة الوجه عن طريق وضع شريحة من الجبن قليل الدسم على خبز القمح الكامل. أضف شرائح الطماطم للعيون وشريحة من الفلفل الحلو للابتسامات.

مطاردة الفقاعة

دع طفلك ينفخ الفقاعات. استمتع بملاحقتها أو فرقعتها أو الدوس عليها.



تناول طعامك جيدًا والعب بصلاية في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program