



ПИР В МОЕЙ СЕМЬЕ

**Фотографию
вашей семьи
поместите здесь**



Моя здоровая семья. . .

Любимые фрукты и овощи

Мои:

_____:

_____:

_____:

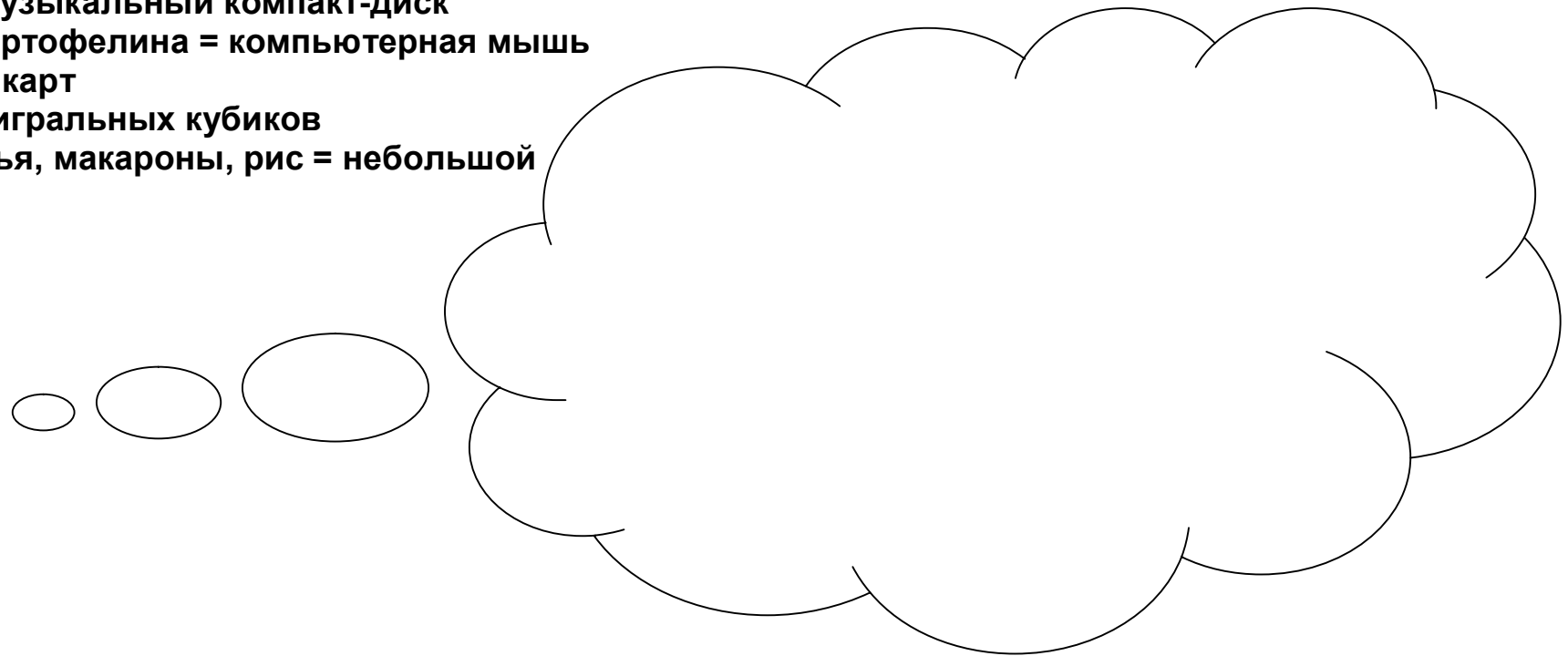
Знаете ли вы?

Ведущим активный образ жизни взрослым и детям необходимо много энергии.

Употребление в пищу 5 или более порций свежих фруктов и овощей ежедневно – это вкусный и красочный способ поддержания высокого уровня энергии! Эти продукты содержат низкое количество жира и калорий, не требуют долгого приготовления, они богаты витаминами и полезными веществами.

Так каков же размер порции?

Среднее яблоко или апельсин = теннисный мяч
Оладья или вафля = музыкальный компакт-диск
Небольшая печеная картофелина = компьютерная мышь
Порция мяса = колода карт
Порция сыра = шесть игральные кубиков
Приготовленные хлопья, макароны, рис = небольшой кулак



Знаете ли вы? Кормление детей включает в себя выполнение двух задач . . . родители предлагают детям здоровую, питательную еду в обычное для приема пищи или для легких закусок время, и дети решают, сколько им съесть! Попробуйте предлагать детям порции меньшего размера и здоровые закуски!

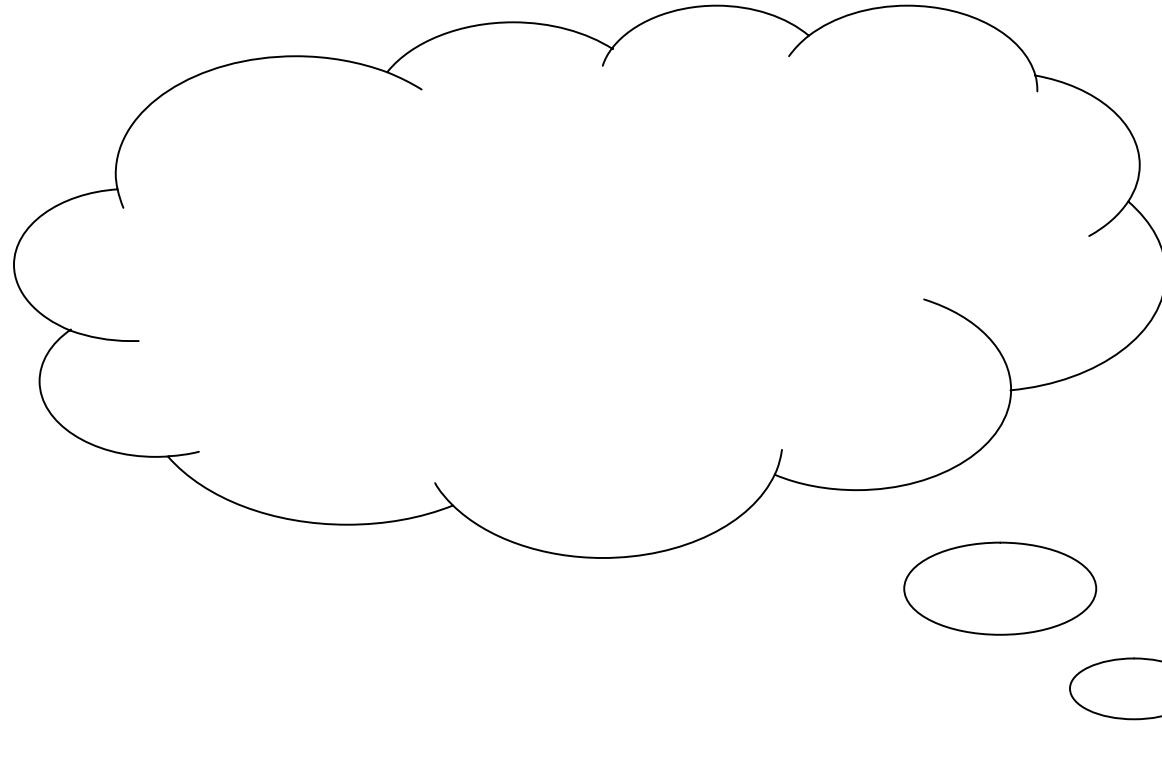
Семейные развлечения – наши игры

На открытом воздухе

В помещении

Знаете ли вы? Когда дети ежедневно проводят менее двух часов перед экраном (телевизора, видеоигр, компьютера), ниже вероятность возникновения у них желания употреблять в пищу продукты с высоким содержанием сахара и жира, и выше вероятность использования ими своего воображения и их участия в подвижных играх. Среди замечательных игр, в которые можно играть в помещении – прятки, преодоление препятствий в коридоре и ловля мыльных пузырей. Среди безопасных игр на открытом воздухе – прыжки со скакалкой, классики, пятнашки и прогулки с собакой.

**Что-то новое?
И кто-то загрустил?
Что делать?**



Знаете ли вы?

Дети отказываются пробовать новое блюдо в среднем 10 раз перед тем, как они наконец решают попробовать его. И люди, которых заставляли пробовать новые блюда, когда они были детьми, обычно менее склонны пробовать новые блюда, будучи взрослыми.

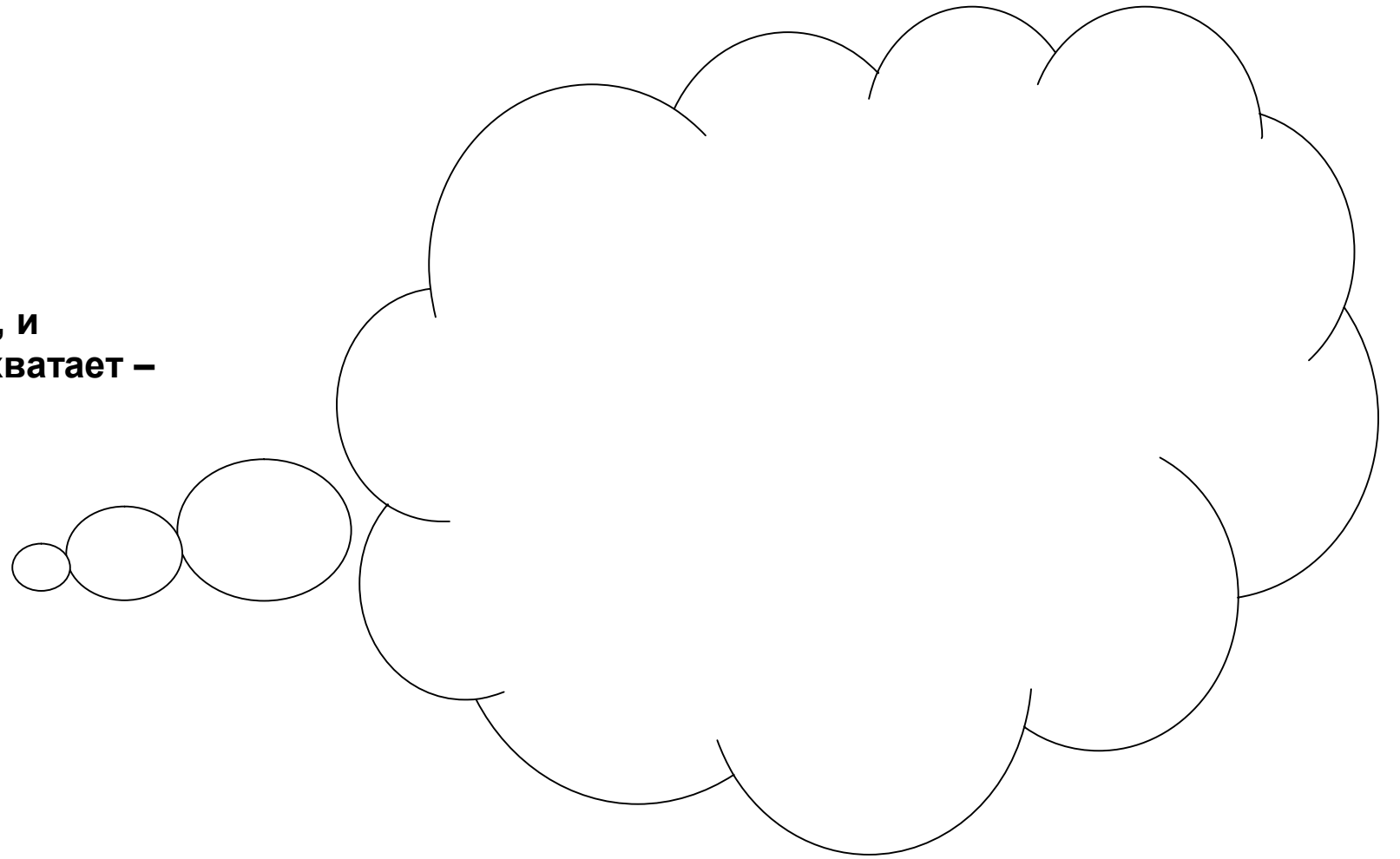
Призывайте детей пробовать новые блюда, но не заставляйте их!



Серьезно

- Жизнь напряженная,
- Продукты стоят денег, и
- Времени на все не хватает –

Что теперь?





Чем я могу заниматься с членами моей семьи?

- Больше думать об употреблении в пищу фруктов и овощей
- Играть с членами семьи в пятнашки перед ужином
- Предоставлять каждому из членов семьи возможность выбирать фрукт или овощ, который мы все должны пробовать в течение недели
- Ходить в магазин с членами семьи за фруктами и овощами
- С каждым приемом пищи съедать какой-нибудь фрукт или овощ
- Танцевать с членами семьи под веселые песни
- Предлагать в качестве легкой закуски фрукты и овощи
- Пробовать любимые фрукты и овощи, приготовленные по-новому
- _____
- _____

**Знаете ли вы?
Когда что-то делается по-новому,
человек привыкает к этому три недели.**

Проверяем . . . как идут дела?

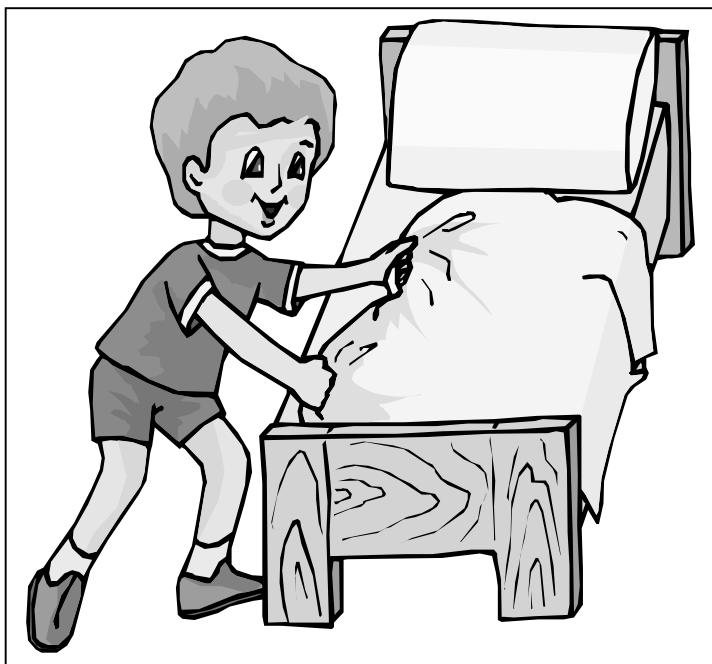
Любимый цвет еды в нашем доме: _____

Новые блюда, которые мы попробовали: _____

В чем были трудности?

Что прошло успешно?

Работа по дому учитывается . . . работа во дворе тоже!



Сделайте так, чтобы было интересно!

- **Включите ритмичную музыку**
- **Устройте соревнование**
- **Подготовьте угощение в виде вкусной и здоровой пищи**

- _____
- _____
- _____

Знаете ли вы? Малым детям нравится делать то, что делают взрослые. Поэтому, если вы хотите, чтобы дети больше двигались, давайте им небольшие поручения по дому. Дети, которым 3 года, могут протирать столы, мыть фрукты и овощи, ломать стручки зеленой фасоли и выбрасывать их в мусор. Дети в возрасте 4 лет могут складывать одежду, помогать с посудой, убирать купленные в магазине продукты – и вы при этом можете помогать детям вести физически активный образ жизни.

~ Любопытные факты ~

- ✓ В закусочной быстрого обслуживания три чизбургера, три малых порции картофеля-фри и три стакана шоколадного молока стоят около \$10.

НО

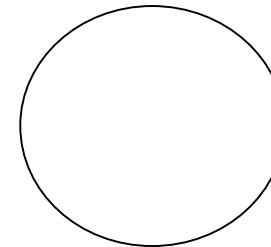
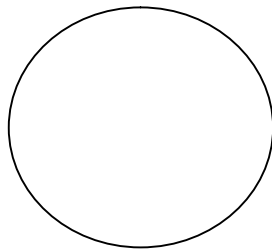
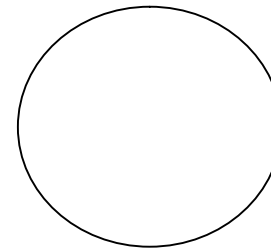
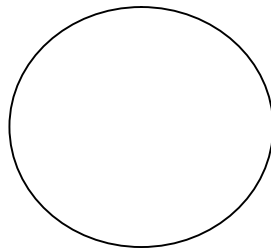
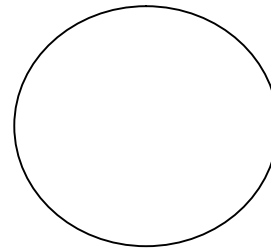
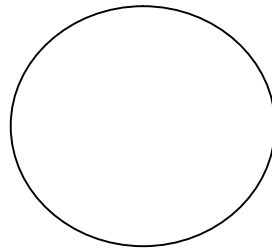
- ✓ Три порции овощного супа, яблок, крекеров и молока стоят около \$5.



- Дети любят помогать взрослым на кухне, и им очень нравится проводить время с вами!
- И
- Семьи, которые питаются вместе, более здоровы, и члены таких семей более высокого мнения о себе и о других членах семьи.



Проверяем . . .
Какие цвета радуги вы съели сегодня?



5 порций в день . . . и немного поиграем

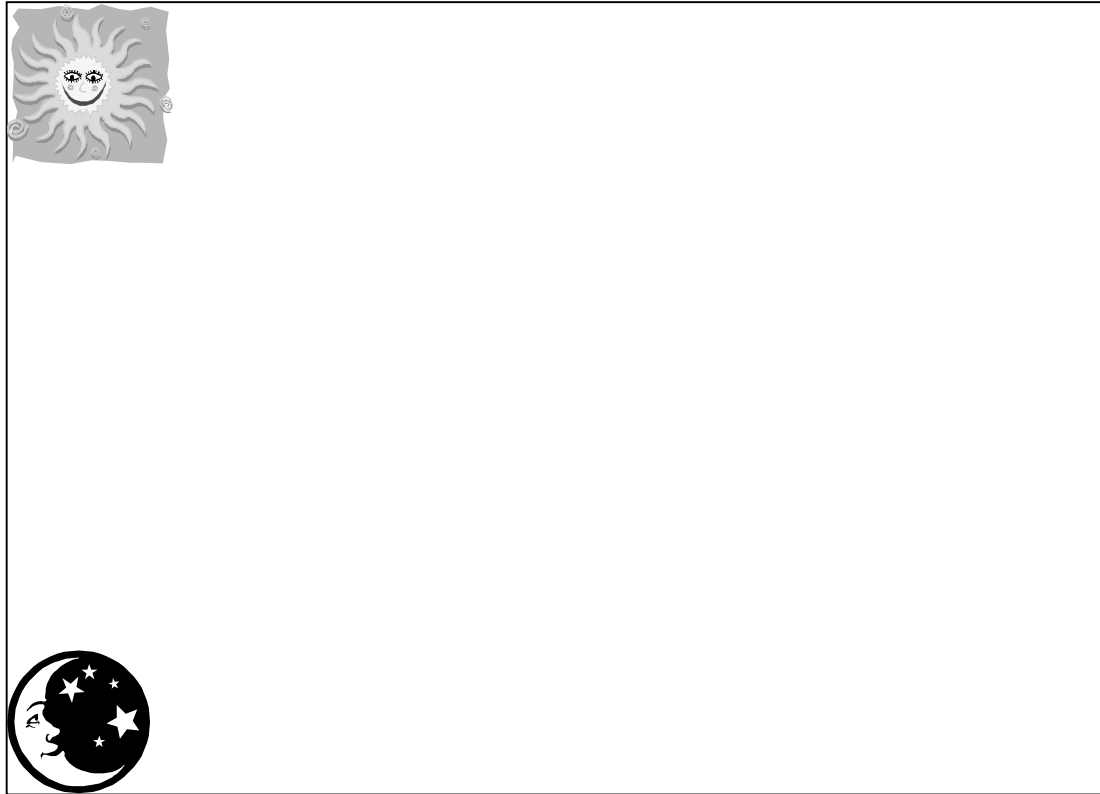
- 5-7 Съешьте дерево – брокколи и побеги спаржи!
- Уплывите на банановой лодке!
- Улыбочки . . . маленький апельсин, разрезанный на дольки, которые вам улыбаются
- Муравьи на бревнышке – сельдерей с арахисовым маслом и изюмом



Мои идеи о том, что можно сделать, чтобы семье было интереснее за обеденным столом . . .

Физические упражнения: Как мне найти для них время?

Что я делаю сейчас?

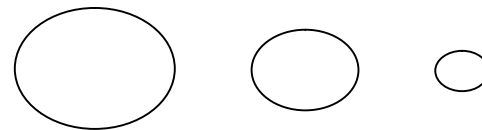
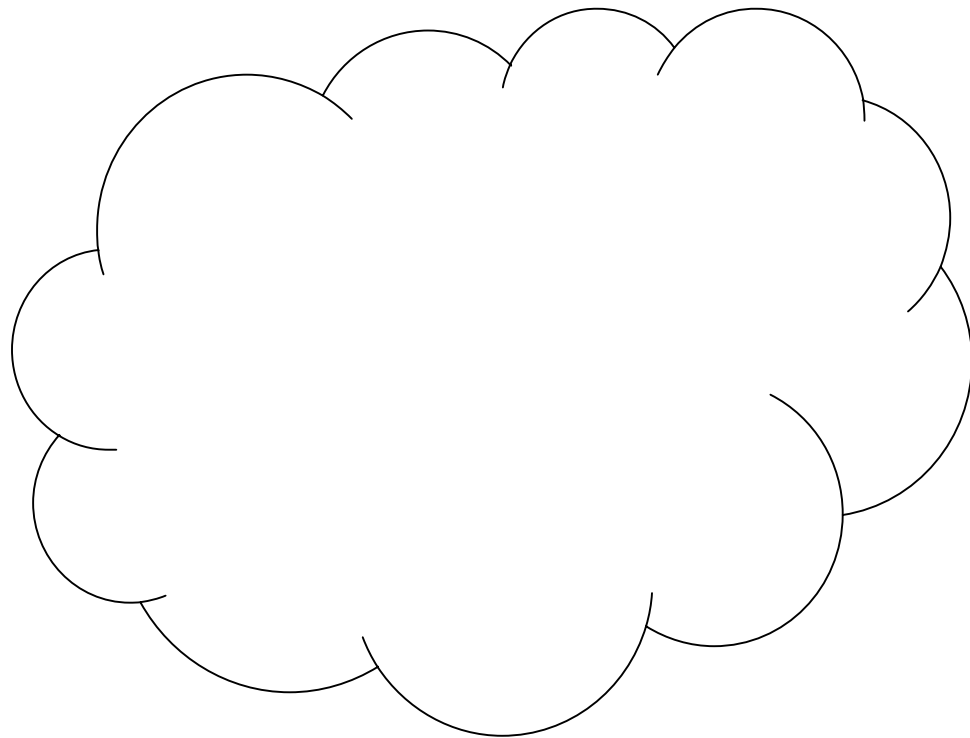
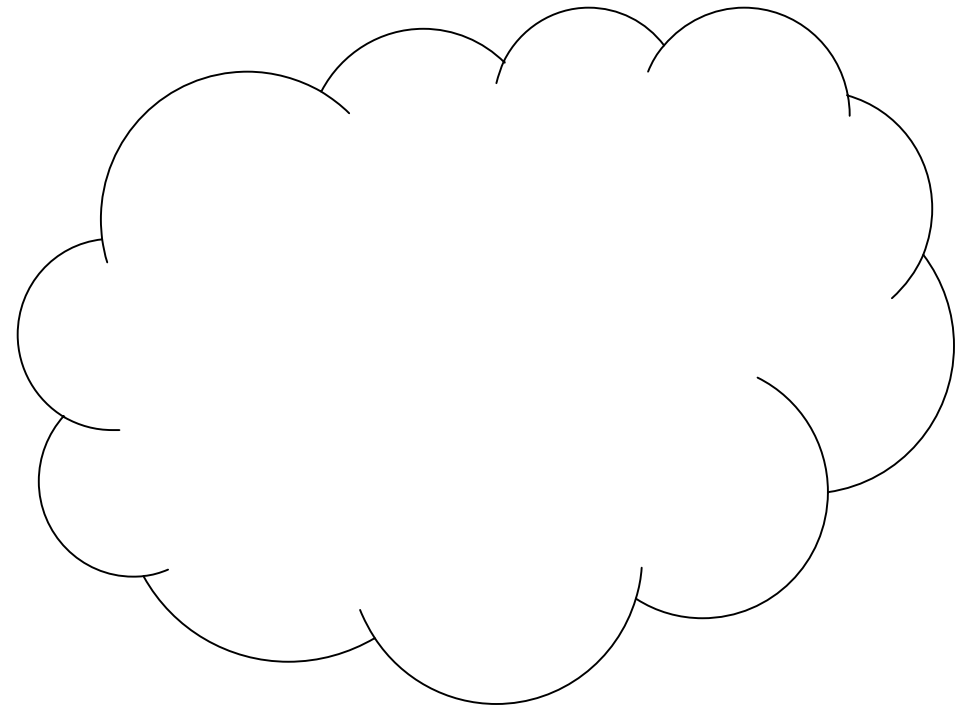
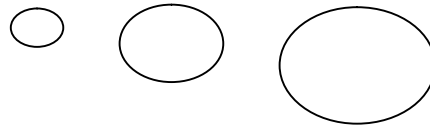


Что я могу добавить?



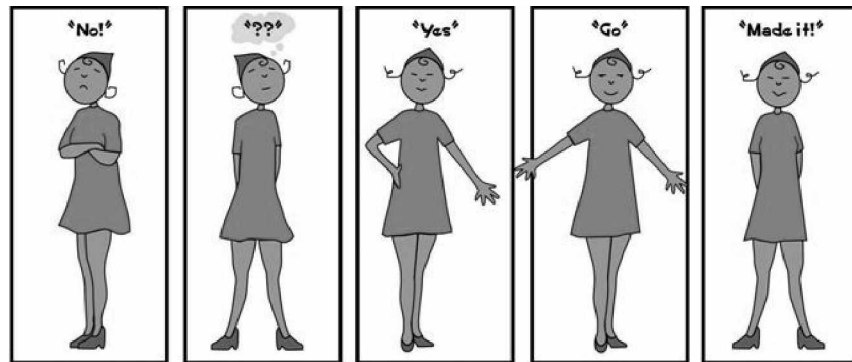
Знаете ли вы? Начните с малого и постепенно доведите продолжительность физических упражнений до 30 минут ежедневно. Чем больше боли, тем меньше пользы! Поговорите на эту тему и с вашим доктором!

**Что моей семье
нравится больше
всего в
овоцах и фруктах**



**Что моей семье
нравится меньше
всего в
овоцах и фруктах**

Проверяем . . . как идут дела?



Моя точка зрения

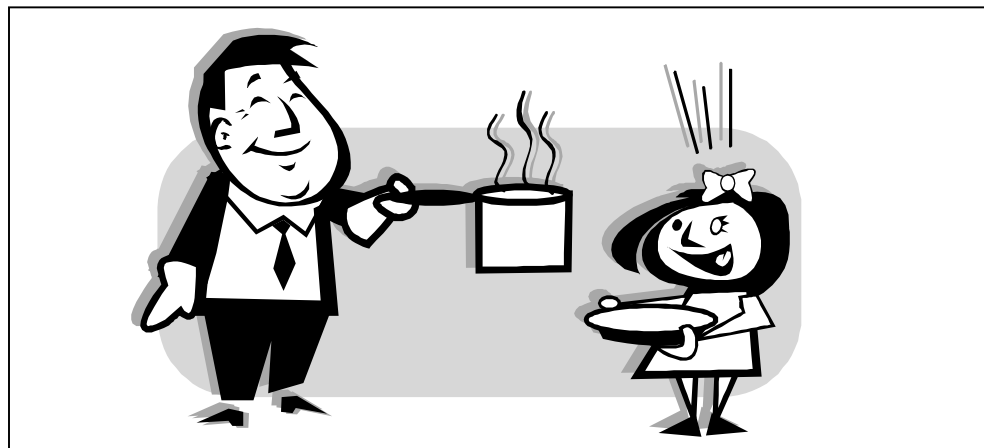
5 порций в день . . . хорошо! А как с остальными продуктами?



Использована Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid (Пирамида здорового питания клиники Mayo Clinic), http://www.mayo.edu/comm/mcr/news_1393.html, одобренная USDA (Министерством сельского хозяйства США)

Знаете ли вы? Размеры и количества детских порций не совпадают с потребностями взрослых. К примеру, детям в возрасте от 2 до 6 лет необходимо употреблять в день 2 порции молока, 2 порции мяса, 3 порции овощей, 2 порции фруктов и 6 порций продуктов зерновой группы.

Нельзя ли добавки?



Знаете ли вы? Больше вероятности, что дети попробуют
новый продукт, если он будет подан с блюдом, которое
дети уже знают и любят ~



Физические упражнения – чем делаете вы?



Мои идеи...



Активные семейные развлечения за пределами дома!

Где вам нравится бывать?

В нашем микрорайоне:

В нашем городе:

В нашей школе:

Другие места, где мы бываем:



Любимый рецепт нашей семьи

Дополнительные идеи для семей:

Интернет-сайты, с которыми можно ознакомиться:

http://www.5aday.com/html/kids/kids_home.php

<http://www.barrenriverhealth.org/fiveaday/frequentlyaskedquestions.htm>

<http://www.nutritionexplorations.org/kids/activities-main.asp>

Книги, которые, возможно, есть в моей библиотеке:

I Will Never NOT EVER Eat A Tomato (Я никогда, НИКОГДА В ЖИЗНИ не съем помидор)- Lauren Child

Jump, Frog, Jump (Прыгай, лягушка, прыгай) - Robert Kalan

The Ugly Vegetables (Некрасивые овощи) - Grace Lin

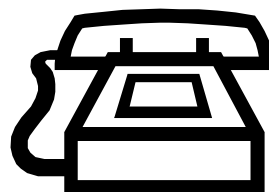
Barnyard Dance (Танец на ферме) - Sandra Boynton

Мои собственные идеи:

Подготовка данных материалов велась на средства, предоставленные федеральным правительством по USDA Basic Food Program (Программе продовольственной помощи Министерства сельского хозяйства США) и через the state of Washington's Department of Early Learning (Департамент начального образования штата Вашингтон).



The Basic Food Nutrition and Education Plan (План обучения основным вопросам правильного питания) (BFNEP) по штату Вашингтон может помочь семьям, отвечающим определенным требованиям, в получении продовольственного пособия и прохождении обучения по вопросам правильного питания.



Дополнительную информацию можно получить, позвонив по телефону: **1-877-980-9220**
или через интернет-сайт по адресу: https://wvs2.wa.gov/dshs/onlineapp/introduction_1.asp