

געזונטע געוואוינהייטן הייבן זיך אן גאנץ פרי

פאר'ן קינד וואס גייט שוין

- דערלאנגט דעם קינד געזונטע סנעקס ווי קליינע שטיקלעך קעז, געשניטענע באנאנא אדער האול גרעין קרעקערס צוויי ביז דריי מאל א טאג. דאס וועט אים העלפן בלייבן אנגעפילט אינצווישן מאלצייטן און פארמינערן אויסברוכן וואס האבן צו טאן מיט זיין הונגעריג.
- באמיט זיך צו האבן געדולד מיט איבערקלייבערס. עס איז מעגליך אז ער וועט דארפן עפעס פארזוכן 10 ביז 15 מאל במשך עטליכע חדשים איידער ער וועט עס עסן.
- פרובירט צו געבן דעם קינד אן אויסוואל צווישן צוויי געזונטע אפציעס. ער וועט מסאמא עסן עפעס געזונט אויב ער טוט עס אליין אויסקלייבן.
- מילך און וואסער זענען די געזונטסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן קינד. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו זיין דיעטע און קענען אים שעדיגן די ציינדלעך.



גוטע עסן געוואוינהייטן הייבן זיך אן פרי אינעם קינד'ס לעבן. פון גאנץ פרי אן קענט איר העלפן אייער קינד האדעווען לעבנסלאנגע געזונטע עסן געוואוינהייטן. איר זענט אייער קינד'ס בעסטער ביישפיל, אזלא בשעת איר העלפט איר צו עסן געזונט, באמיט זיך אויך צו טון דאס זעלבע!

ערנערן און עסן געזונט

פאר'ן פיצל

- עס איז וויכטיג צו זייגן כאטש 6 חדשים. זי וועט האבן בעסערע שאנסן צו האבן א געזונטע וואג וואקסנדיג.
- לייגט אריין ברוסט מילך אדער פארמולא, אבער נישט קיין סיריעל, אין דעם פיצל'ס פלעשל. סיריעל גיבט צו קאלאריעס וואס זי באדארפט זיי נישט.
- באמיט זיך צו ווארטן ביז דאס פיצל איז ארום 6 מאנאט אלט איידער איר פאנגט אן צו געבן געזונטע הארטע עסנווארג ווי פיורע פון גרינסן, בעיבי פוד אין פלעשלעך און בעיבי סיריעלס. אנפאנגען צו געבן הארטע עסנווארג צו פרי קען פירן צו פראבלעמען מיט איבערוואג און איבערפעטקייט שפעטער.
- ארום 8 אדער 9 חדשים פרובירט צו דערלאנגען דעם פיצל קליינע כמות'ן פון געזונטע פינגער פודס ווי גריל-געבראטענע טשיקען, געקאכטע מערן, און געשניטענע סטראבעריס. דאס וועט העלפן דעם פיצל זיך לערנען צו עסן געזונט.
- ברוסט מילך, פארמולא און וואסער זענען די בעסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן פיצל. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו איר דיעטע און קענען איר שעדיגן די נייע ציינדלעך.

פאר'ן פרעסקול קינד

- לאזט דעם קינד אייך העלפן צו מאכן געזונטע מאלצייטן און איבערבייסונגען. זי וועט מסתמא פארזוכן געזונטע עסנווארג אויב זי העלפט אייך מיט.
- באמיט זיך אז עס זאלן זיין איינפאכע געזונטע סנעקס אין די קיך ווי מערן, געשניטענע עפל און פינאט באטער, אדער סטרינג טשיז. דאס וועט העלפן אייך און דעם קינד צו עסן געזונט, אפילו אויף פארנומענע טעג.
- מילך און וואסער זענען די געזונטסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן קינד. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו איר דיעטע און קענען איר שעדיגן די ציינדלעך.

פאר אייך און אייערע פאמיליע

- אייער קינד לערנט זיך געזונטע געוואוינהייטן דורך זען וואס איר טוט. באמיט זיך אויך צו עסן געזונט.
- באשטימט רוטינען פון שפילצייט, מאלצייטן און פאר'ן גיין שלאפן כדי צו פארמינערן סטרעס אין טאג טעגליכן לעבן.
- רעדט מיט'ן קינד'ס דאקטער, Head Start אנגעשטעלטע און אנדערע עלטערן צו באקומען עצות איבער עסן געזונט.

