



خرید کنید



از یک بازار کشاورزان محلی دیدن کنید و بچه‌ها را تشویق کنید به یک

ماجرای جوی میز مزرعه 2 بروند!

یک برنامه کشاورزی محلی (community supported agriculture) یا یک غرفه

کشاورزی که SNAP EBT

می‌پذیرد را پیدا کنید و به آن سرزنید.

بخورید و لذت ببرید

با هم غذا بخورید!

یک زمان منظم برای وعده‌های غذایی خانواده تعیین کنید.

در مورد غذاهای جدید صبور باشید. ممکن است بیش از ده بار طول بکشد تا کودک یک سبزی جدید را دوست داشته باشد.

در غذاهایی که معمولاً درست می‌کنید سبزیجات یا میوه‌های بیشتری بگنجانید یا شروع به درست کردن غذاهای جدید با میوه و سبزیجات بکنید و از آنها لذت ببرید.

درست کنید

دست به کار شوید!

از میوه‌ها و سبزیجات مختلف برای درست کردن میان وعده‌ها استفاده کنید.

از بچه‌ها برای درست کردن غذا کمک بگیرید. بچه‌ها تمایل بیشتری به خوردن غذاهایی دارند که در درست کردن آنها نقش داشته‌اند.

با کمک از این منبع پایگاه داده مواد

غذایی برای نوزادان و کودکان نوپا هم میوه و سبزیجات آماده کنید. این پایگاه به شما کمک می‌کند که با اطمینان غذاهای متنوع‌تری به کودکان نوپا بدهید.

۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات بخورید هر روز!

خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات به طور روزانه بدن و مغز شما را سالم و قوی نگه می‌دارد.

یک وعده یعنی چقدر؟

برای بچه‌ها، اندازه کف دست آنها تخمین خوبی برای اندازه یک وعده است. برای جزئیات بیشتر به

دستورالعمل‌های غذایی

برای آمریکایی‌ها،

2025-2020 مراجعه

کنید.

