تغذیه

اهداف

اهداف تغذیه ای را انتخاب کنید تا به سالم نگه داشتن خانواده تان کمک کنید!

- هر روز صبحانه بخورید.
- میوه ها و سبزیجات تازه را چندین بار ارائه کنید (حد اکثر 10 بار).
- انواع غذاهای مغذی کم انرژی متراکم، مانند میوه ها و سبزیجات، را در خانه فراهم کنید.
- مصرف نوشابه یا آب میوه های شیرین شده با قند را محدود یا ممنوع کنید.
- خرید مواد غذایی و آشامیدنی دارای مواد مغذی کم و کالری بالا را محدود کنید.
- وعده های کوچکتر فراهم کنید یا اجازه دهید کودکان اندازه وعده را انتخاب کنند.
- تعداد وعده های غذایی خانواده را افزایش دهید.
- تلویزیون و تلفن های همراه را در طول وعده های غذایی خاموش کنید.
- از مواد غذایی به عنوان پاداش یا مجازات استفاده نکنید.

یک الگوی نقش مثبت برای فرزندان خود باشید.

Fit WIC MISSOURI