تغذیہ

اہداف

اپنے کنبے کو صحتمند رکھنے میں مدد کیلئے غذائی اہداف منتخب کریں!

- روزانہ ناشتہ کریں۔
- نئے پھل اور سبزیاں کئی بار (10 بار تک) پیش کریں۔
- مختلف قسم کی غذائیت بخش، کم توانائی والی ٹھوس غذائیں، جیسے پھل اور سبزیاں گھر پر دستیاب رکھیں۔
- شکر ڈال کر میٹھی بنائی ہوئی مشروبات یا جوس کو محدود کریں یا ان کی اجازت نہ دیں۔
- زیادہ کیلوریز اور کم غذائیت والی غذا اور مشروب کے آئٹموں کی خریداری محدود کریں۔
- قدرے چھوٹے حصے پیش کریں یا حصے کا سائز بچوں کو خود سے منتخب کرنے دیں۔
- اہل خانہ کے کھانے کا دورانیہ بڑھائیں۔
- کھانے کے دوران ٹیلیویژن اور سیل فون بند کردیں۔
- غذا کو انعام یا جزا کے بطور استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

اپنے بچوں کیلئے ایک مثالی نمونہ بنیں۔

Fit WIC Missouri