पोषण

लक्ष्यहरू

आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ राख्न पोषण लक्ष्यहरू छनौट गर्नुहोस्!

- ✦ प्रत्येक दिन बिहान नास्ता गर्नुहोस्।
- ✦ नयाँ फलफूल र सब्जीहरू धेरै पटक (10 पटक सम्म) आग्रह गर्नुहोस्।
- ✦ पोषणहरू, न्यून शक्तिवर्द्धक सघन खानाहरूको परिकार बनाउनुहोस्, जस्तै घरमा उपलब्ध, फलफूल र सब्जीहरू।
- ✦ चिनीले मीठो बनाइएका पेयपदार्थहरू वा जुसहरू सिमित गर्नुहोस् वा अनुमति नदिनुहोस्।
- ✦ उच्च क्यालोरी र कम पौष्टिकता भएका खाद्यपदार्थ र पेयपदार्थहरूको खरिद सिमित गर्नुहोस्।
- ✦ कम हिस्सा दिनुहोस् वा बालबालिकालाई हिस्साको आकार स्वयम-चयन गर्न दिनुहोस्।
- ✦ पारिवारिक भोजनको बारम्बारता बढाउनुहोस्।
- ✦ खाना खाने बेलामा टेलिभिजन र सेल फोनहरू अफ गर्नुहोस्।
- ✦ खानालई पुरस्कार वा सजायको रुपमा प्रयोग गर्ने काम त्याग्नुहोस्।

आफ्ना बालबालिकाको लागि सकारात्मक अनुकरणीय व्यक्ति बन्नुहोस्।

Fit WIC MISSOURI