NUTRIȚIE

Obiective

Alegeți obiective nutriționale pentru a ajuta la menținerea sănătății familiei dumneavoastră!

- Luați micul dejun în fiecare zi.
- Oferiți familiei dumneavoastră noi tipuri de fructe și legume (de până la 10 ori).
- Faceți disponibilă în casa dumneavoastră o varietate largă de alimente nutritive, cu densitate energetică redusă, cum sunt fructele și legumele.
- Limitați sau nu permiteți deloc băuturi sau sucuri cu îndulcitori.
- Limitați achiziționarea de alimente bogate în calorii și cu conținut scăzut de nutrienți.
- Serviți porții mai mici sau permiteți-le copiilor să își aleagă singuri dimensiunea porției.
- Măriți frecvența meselor luate în familie.
- Opriți televizorul și telefoanele mobile în timpul mesei.
- Evitați să folosiți mâncarea drept răsplată sau pedeapsă.

Fiți un model pozitiv pentru copiii dumneavoastră.

Fit WIC Missouri