



## Советы по увеличению количества фруктов в рационе

1. Позволяйте своим детям выбирать продукты. Помогайте им выбирать фрукты и овощи в магазине.
2. Предлагайте разнообразные фрукты во время еды и перекусов. Держите фрукты под рукой, чтобы начинать утро с легкой и полезной пищи.
3. Берите фрукты с собой. Носите с собой яблоки, бананы, апельсины, виноград или сухофрукты, чтобы есть их в течение дня.
4. Ешьте свежие, замороженные, консервированные или сушеные фрукты. Покупайте сезонные фрукты и следите за распродажами.
5. Включите фрукты и рецепты на основе фруктов в меню вечеринок и праздников.
6. Посетите яблоневый сад или ферму. Соберите там фрукты и принесите их домой.

Сегодня ваш ребенок узнал, почему так важно каждый день есть разнообразные фрукты.

- Фрукты богаты питательными веществами и клетчаткой, а также содержат натуральный сахар, дающий энергию. Это природная закуска, которая отлично подходит для перекусов в дороге.
- Фрукты важны для здоровья и должны постоянно присутствовать в рационе вашего ребенка.
- Дети берут с вас пример. Ешьте фрукты и овощи — и ваши дети тоже будут их есть!

## Бананово-ягодный утренний кранбл

Количество: 3 стакана

Порций: 6 (по 1/2 стакана)

### Ингредиенты

Антипригарный кулинарный спрей  
 2 стакана свежей или замороженной черники либо других ягод  
 1 спелый банан  
 3/4 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления  
 1 столовая ложка корицы  
 1 столовая ложка ванили  
 4 чайные ложки сливочного масла  
 Обезжиренный или нежирный (греческий) йогурт

### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °C (400 °F). Побрызгайте дно и стороны 8-дюймовой формы для выпечки антипригарным кулинарным спреем.
2. **Помойте** свежие ягоды или разморозьте и слейте воду с замороженных ягод.
3. **Смешайте** овсяные хлопья и корицу.
4. **Смешайте** ягоды и ваниль и выложите их в форму для выпечки. Порежьте банан на мелкие кусочки и **добавьте** его к ягодам.
5. **Равномерно распределите** овсяную смесь по фруктам. **Сверху выложите** маленькие кусочки сливочного масла и слегка распылите кулинарный спрей.
6. Выпекайте в течение 30–40 минут до тех пор, пока корочка не станет золотисто-коричневой.
7. Подавайте блюдо в теплом или холодном виде. **Сверху полейте** йогуртом. **Приятного аппетита!**

**Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.**

Рецепт взят из материалов «Рецепты на основе молока, йогурта и сыра» от USDA Food and Nutrition Service (Службы продовольствия и питания при Министерстве сельского хозяйства США).

На этой неделе в моем меню было много фруктов!

Есть разнообразные фрукты очень полезно!



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1							
2							
3							
4							
5							

#### Указания

Помогите ребенку приклеить наклейку (или нарисовать смайлик 😊) в соответствующем поле каждый раз, когда он съедает фрукт. Напоминайте ребенку, что ежедневно есть разнообразные фрукты очень полезно.

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.