# Խորհուրդներ ուրախ ճաշաժամերի համար

## Ճաշ ուտելը դարձրեք ընտանիքի ժամանակ

Դադար տվեք, հանգստացեք ու վայելեք միմյանց ներկայությունն՝ առանց հեռուստացույցի կամ հեռախոսների:

## Թող երեխաներն օգնեն

Թող նրանք խանութում միրգ ու բանջարեղեն ընտրեն և փոքր հանձնարարություններ կատարեն՝ կախված իրենց տարիքից:

## Օրինակ ծառայեք

Ինքներդ առողջ սնունդ կերեք:

## Թող երեխաներն ընտրություններ կատարեն

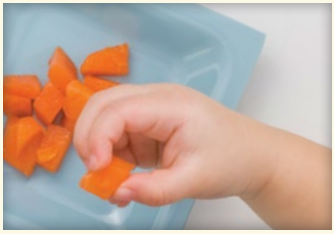
**Ձեր մատուցած առողջ սննդից** թող նրանք ընտրեն ինչ ուտել ու ինչքան:

## Ուշադրություն դարձրեք, թե ինչ են ուտում երեխաներն օրվա ընթացքում

Առաջարկեք առողջ սնունդ, ու թող նրանք ուտեն, որքան ցանկանում են: Երբեմն նրանք կարող են ավելի շատ ուտել, քան մեկ այլ ժամանակ:

## Քիչ քանակությամբ սնունդ առաջարկեք

Թող ձեր երեխաները որոշեն՝ ինչքան ուտել: Թող վերջացնեն ուտելն, երբ ասում են, որ կուշտ են:



## Նոր սնունդների դեպքում՝ առաջարկեք միայն համտեսել դրանք

Մի հանձնվեք, եթե երեխային դրանք անմիջապես դուր չեն գալիս: Համբերությունը ճնշումից լավ է աշխատում:

## Թող նրանք սովորեն ինքնուրյուն իրենց սնունդ մատուցել

Սովորեցրեք նրանց քիչ քանակով սնունդ վերցնել սկզբից: Մի անհանգստացեք մի քիչ թափված սնունդի մասին:

www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

**California WIC Program, California Department of Public Health**
*Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:*

**1-800-852-5770** #910264 Armenian Rev 12/13

CDPH