

מויל געזונט

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

איר קענט לייגן דגוש אויף גוטע מויל געזונט דורך:

- וויסן וויאזוי צו מאכן זיכער אז איר און אייער פאמיליע זאלן האבן געזונטע מיילער און ציין
- העלפן אייערע קינדער צו לערנען גוטע מויל און ציין געוואוינהייטן

פארוואס איז עס וויכטיג?

ווען קינדער האבן א געזונט מויל, קענען זיי:

- רעדן קלאר
- עסן געזונטע פודס
- זיך פילן גוט

האבן א געזונט מויל הייסט אויך:

- געזונטע וואוקס און אנטוויקלונג
- קענען זיך פאקוסירן און לערנען
- א מויל אן קיין ווייטאג
- נידריגערע דענטאל קעיר קאסטן פאר אייער פאמיליע



וואס איר קענט טאן צו העלפן אייער קינד

- באגרעניצט די צאל סנעקס וואס דאס קינד האט אין א טאג.
- באלוינט נישט דאס קינד מיט עסן.
- נעמט דאס קינד צום דענטיסט פאר אן אונטערזוכונג ביז איר ערשטן געבורסטאג און זעצט פאר זי צו נעמען.
- אויב דאס קינד איז נאכנישט געווען ביים דענטיסט נעמט אים.
- פרעגט אן ביים דענטיסט וואס איר קענט טון כדי אייער מויל און דעם קינד'ס מויל זאלן בלייבן געזונט.
- מאכט זיכער אז איר גייט צום דענטיסט אזוי אפט ווי דער דענטיסט וויל איר זאלט גיין.
- לאזט וויסן דעם טשיילד קעיר, Early Head Start אדער Head Start פראגראם אויב איר דארפט הילף אדער האט פראגעס איבער מויל געזונט.
- פוצט דעם קינד'ס ציין מיט פלוארייד צאן פאסטע צוויי מאל א טאג.
- אויב דאס קינד איז אינגער פון 3 יאר, פוצט אים די ציין מיט א שמיר פון פלוארייד צאן פאסטע.
- אויב דאס קינד איז 3 ביז 6 יאר אלט, פוצט אים די ציין מיט א כמות פון פלוארייד צאן פאסטע די גרייס פון אן ארבעסל.
- קליינע קינדער וועלן זיין וויליג זעלבסט צו פוצן זיך די ציין, אבער מען דארף זיי העלפן ביז די הענטלעך ווערן זיי פעאיגער. פוצט קינדער די ציין אדער העלפט זיי זיך פוצן די ציין ביז זיי ווערן ארום 7 אדער 8 יאר אלט.
- זענט א ביישפיל פאר מויל געזונט! פוצט זיך די ציין מיט פלוארייד צאן פאסטע צוויי מאל א טאג (אינדערפרי און פאר'ן גיין שלאפן) און פלאסט יעדן טאג.
- דערלאנגט געזונטע מאלצייטן און צובייסונגען ווי פרוכטן, גרינסן, נידריג-פעט מילך און מילכיגע פראדוקטן, האול גרעין פראדוקטן, פלייש, פיש, טשיקען, אייער און בעבלעך.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness