

# Getting the whole family to pitch in with mealtime tasks is important. Kids learn responsibility and life skills through helping with meals.

## Ages 2-5

- Wash fruits and vegetables
- Learn to pour liquids safely and wipe up spills
- Fold and carry napkins and other lightweight items
- Set out unbreakable dishware and utensils
- Scoop and stir ingredients
- Help find items at the grocery store

## Ages 6-11

- Set and clear the table independently
- Rinse dishes, load and unload the dishwasher
- Learn proper use of sharp or hot kitchen tools
- Wash, dry and put away sturdy dishes and glassware
- Add items to grocery list
- Begin to cook items like scrambled eggs and pancakes

## Ages 12-18

- Learn to cook more difficult items like soups, casseroles and pasta
- Help plan family meals and food shopping list
- Wash pots and pans and delicate items
- Get dinner started without an adult
- Learn food safety, such as how to handle raw meat
- Plan, budget and execute a small grocery store trip

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME  
MATTER**



**Wellpoint**  
*formerly UniCare*

# Plan a family meal 3 or more times this week.

# 让全家人参与进餐任务很重要。 孩子们通过帮忙做饭来学习责任和生活技能。

年龄  
2-5

- 清洗水果和蔬菜
- 学习安全倒液体并擦掉溢出物
- 折叠并携带餐巾和其他轻质物品
- 放置不易破损的餐具和用具
- 舀出并搅拌配料
- 帮助在杂货店寻找物品

年龄  
6-11

- 独立摆桌和清桌
- 冲洗碗碟，装入和取出洗碗机
- 学习正确使用锋利或热的厨房工具
- 清洗、干燥并收起坚固的餐具和玻璃器皿
- 将商品添加到购物清单
- 开始烹饪炒鸡蛋和煎饼等食物

年龄  
12-18日

- 学习烹饪更困难的食物  
比如汤、砂锅菜和面食
- 帮助计划家庭膳食和食品购物清单
- 清洗锅碗瓢盆和精致物品
- 在没有大人陪伴的情况下开始晚餐
- 了解食品安全，例如如何处理生肉
- 计划、预算并执行小型杂货店之旅

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME  
MATTER



Wellpoint  
前身为UniCare

## 本周计划 3 次或以上家庭聚餐。

É importante fazer com que toda a família participe nas tarefas da hora das refeições. As crianças aprendem responsabilidades e habilidades para a vida ajudando nas refeições.

**Idades  
2-5**

- Lave frutas e legumes
- Aprenda a derramar líquidos com segurança e a limpar respingos
- Dobre e transporte guardanapos e outros itens leves
- Disponha louças e utensílios inquebráveis
- Colher e mexer os ingredientes
- Ajude a encontrar itens no supermercado

**Idades  
6-11**

- Arrume e limpe a mesa de forma independente
- Enxágue a louça, carregue e descarregue a máquina de lavar louça
- Aprenda o uso adequado de utensílios de cozinha afiados ou quentes
- Lave, seque e guarde pratos e copos resistentes
- Adicionar itens à lista de compras
- Comece a cozinhar itens como ovos mexidos e panquecas

**Idades  
12-18**

- Aprenda a cozinhar itens mais difíceis como sopas, caçarolas e massas
- Ajude a planejar as refeições da família e a lista de compras de alimentos
- Lave tachos e panelas e itens delicados
- Comece o jantar sem um adulto
- Aprenda segurança alimentar, como manusear carne crua
- Planeje, orçamente e execute uma pequena viagem ao supermercado

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME  
MATTER**



**Wellpoint**  
anteriormente UniCare

Planeje uma refeição em família 3 ou mais vezes esta semana.

# من المهم إشراك جميع أفراد العائلة في مهام وقت تناول الطعام. يتعلم الأطفال المسؤولية والمهارات الحياتية من خلال المساعدة في وجبات الطعام.

## الأعمار 2-5

- قم بإعداد الأطباق والأواني غير القابلة للكسر
- مغرفة وحرك المكونات
- المساعدة في العثور على العناصر في متجر البقالة
- اغسل الفواكه والخضروات
- تعلم كيفية صب السوائل بأمان ومسح الانسكابات
- قم بطي وحمل المناديل وغيرها من الأشياء خفيفه الوزن

## الأعمار 6-11

- اغسل وجفف وأبعد الأطباق والأواني الزجاجية القوية
- إضافة عناصر إلى قائمة البقالة
- أبدأ في طهي عناصر مثل البيض المخفوق والفطائر
- قم بتعيين الجدول ومسحه بشكل مستقل
- شطف الأطباق، تحميل وتفريغ غسالة الصحون
- تعلم الاستخدام السليم لأدوات المطبخ الحادة أو الساخنة

## الأعمار 12-18

- ابدأ العشاء بدون شخص بالغ
- تعلم سلامة الأغذية، مثل كيفية التعامل مع اللحوم النيئة
- التخطيط والميزانية وتنفيذ رحلة متجر بقالة صغيرة
- تعلم كيفية طهي العناصر الأكثر صعوبة مثل الحساء والأوعية المقاومة للحرارة والمعكرونة
- المساعدة في تخطيط الوجبات العائلية وقائمة التسوق الغذائية
- غسل الأواني والمقالي والأشياء الحساسة

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME  
MATTER



Wellpoint

يوني كير سابقا

خطط لوجبة عائلية 3 مرات أو أكثر هذا الأسبوع.

# Make Mealtime Matter.



*Family connectedness is the key ingredient for reducing high risk behaviors.*

让进餐时间变得重要。



家庭联系是减少高风险行为的关键因素。

Faça com que a hora das refeições seja importante.



*A ligação familiar é o ingrediente chave  
para reduzir comportamentos de alto  
risco.*

اجعل وقت تناول الطعام مهمًا.



يعد الترابط الأسري عنصرًا أساسيًا للحد من السلوكيات عالية الخطورة.



Es importante lograr que toda la familia contribuya con las tareas a la hora de comer. Los niños aprenden responsabilidad y habilidades para la vida ayudando con las comidas.

**Siglos  
2-5**

- Lavar frutas y verduras
- Aprenda a verter líquidos de forma segura y a limpiar los derrames.
- Doblar y transportar servilletas y otros artículos livianos.
- Coloque vajilla y utensilios irrompibles.
- Saque y revuelva los ingredientes
- Ayuda a encontrar artículos en el supermercado.

**Siglos  
6-11**

- Establecer y limpiar la mesa de forma independiente.
- Enjuagar los platos, cargar y descargar el lavavajillas.
- Aprenda el uso adecuado de herramientas de cocina afiladas o calientes.
- Lavar, secar y guardar platos y cristalería resistentes.
- Agregar artículos a la lista de compras
- Comience a cocinar platos como huevos revueltos y panqueques.

**Siglos  
12-18**

- Aprende a cocinar artículos más difíciles, como sopas, guisos y pastas
- Ayude a planificar comidas familiares y lista de compras de alimentos.
- Lavar ollas y sartenes y prendas delicadas.
- Empezar la cena sin un adulto
- Aprenda la seguridad alimentaria, por ejemplo, cómo manipular la carne cruda.
- Planificar, presupuestar y ejecutar un pequeño viaje al supermercado

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME  
MATTER**



**Wellpoint**  
*anteriormente UniCare*

Planifique una comida familiar 3 o más veces esta semana.

Haga que la hora de comer importe.



*La conexión familiar es el ingrediente clave para reducir las conductas de alto riesgo.*

