A close-up photograph of a young child with blonde hair, wearing a colorful headband. The child is looking over a white plate filled with various fruits and vegetables, including a slice of watermelon, a green apple, and a slice of bread. The child's eyes are visible, looking directly at the camera.

Подсказки для  
разборчивых в еде!

Дети могут быть привередливы в еде.  
Вы можете сделать следующее, чтобы  
помочь.

# Q&A

(Q & A, сессия в форме "Вопрос-ответ")

с диетологом:

Позвольте Вашему  
ребенку решить,  
сколько есть.

**Q.** **Всем в своей семье я подаю одинаковую порцию еды. Мой 2-х летний ребенок иногда даже не притрагивается к еде. Что я могу предпринять?**

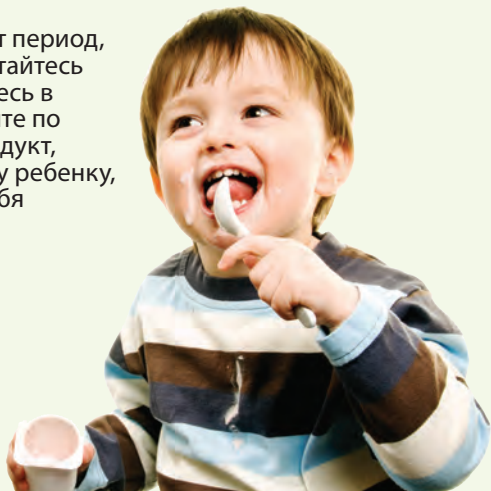
**A.** Вы уже достигли многого по сравнению с другими родителями - это семейные трапезы и возможность предоставить всем одинаковую еду. Создайте приятную атмосферу во время еды, без давления. Маленький ребенок может есть очень мало, вообще не есть или просить добавки и это вполне нормально. Продолжайте предлагать полезную еду и перекусы, которые включают, к примеру, обезжиренное молоко (1%), йогурт, постное мясо, фрукты, овощи и цельнозерновые. Таким образом Вы сможете убедиться, что со временем Ваши малыши получат необходимые питательные вещества.

**Q.** **Я видела рекламу о коктейле, который обеспечивает всеми витаминами и минеральными веществами, необходимыми моему ребенку. Следует ли мне давать его, если ребенок не поел?**

**A.** Компании хотят, чтобы Вы купили их продукцию, и им удастся убедить людей, что их продукция "решит проблему". Семейные трапезы помогут научить Вашего ребенка есть то, что едите Вы. Предлагайте еду и перекусы по расписанию и позволяйте Вашему ребенку решить, сколько ему скушать. Поверьте, что Ваш ребенок употребляет достаточно пищи, которая необходима для роста.

**Q.** **Иногда мой 3-х летний ребенок ест одну и ту же еду на протяжении нескольких дней. Я боюсь, что он ест недостаточно, чтобы быть здоровым. Как мне заставить его есть другую пищу?**

**A.** Это нормально, что дети проходят период, когда едят одну и ту же еду. Попытайтесь быть терпеливыми и не попадайтесь в ловушку еды на скорую руку. Учтите по меньшей мере один пищевой продукт, который обычно нравится Вашему ребенку, чтобы помочь ему чувствовать себя успешным во время еды.



## Вам может показаться, что я привередливая в еде.

Я пытаюсь делать больше для себя,  
я хочу делать по-своему.

Я могу захотеть кушать  
только свою любимую еду, а в  
некоторые дни я могу кушать  
мало. Это нормально, когда я  
расту и узнаю о еде и питании.



## Вы можете сделать следующее, чтобы помочь Вашему ребенку быть менее разборчивым в еде.

- Давай мне небольшие порции. Возможно тебе придется предложить мне несколько раз, прежде чем я захочу попробовать.
- Позволь мне попробовать разную еду, даже ту, которая тебе не нравится. Это поможет мне приобрести привычки к правильному питанию на всю жизнь.
- Подкармливай мой независимый дух во время еды. Помогите мне учиться и расти, принимая решения самостоятельно. Позволь мне сделать свой собственный выбор из полезных продуктов, которые ты предлагаешь.
- Пускай мой прием пищи будет спокойным. Я справляюсь с едой лучше, когда у нас счастливая трапеза вместе.

Возможно у меня не будет аппетита во время еды или перекуса,  
если я выпил/а слишком много молока или сока в течение дня.  
Давай мне только воду между едой и перекусами.



## Теперь я становлюсь старше!

- Это нормально, когда я съедаю меньшее количество, ведь я так быстро не расту.
- Я учусь принимать решения самостоятельно и я могу захотеть есть только определенные продукты.
- Поверь, что я знаю, когда я испытываю голод и могу остановиться, когда сыт/а.
- Научи меня говорить: "Да, пожалуйста" и "Нет, спасибо."



# 6 ШЕСТЬ СПОСОБОВ



**помочь мне научиться привычкам правильного питания!**

1. Позволь мне участвовать в приготовлении еды.
2. Подавай мне хороший пример и давай ту же еду, что и другим за столом.
3. Я люблю есть и перекусывать в установленное время.
4. Позволь мне выбрать, что есть, также самому выбирать из того, что ты готовишь.
5. Доверь мне выбор количества съедаемой еды.
6. Не волнуйся, если я ем мало или не ем вообще за едой! Я наверстаю и получу все необходимое для моего здоровья со временем.

**Иногда я менее разборчив/а в еде, когда помогаю. Вот что мы можем сделать вместе!**

## **Соус с арахисовым маслом и фруктами**

- 1 стакан яблочных долек
- 1 стакан банановых долек
- 1 стакан грушевых долек
- 1 стакан винограда
- 1 стакан клубники
- 1 стакан арбузных долек
- 1/2 стакана ванильного йогурта
- 1/3 стакана арахисового масла



### **Руководство**

1. Приготовьте фрукты, помыв и нарезав их.
2. Расставьте фрукты на тарелке вокруг небольшой миски.
3. Для приготовления соуса смешайте йогурт и арахисовое масло в небольшой миске.
4. Хорошо размешайте.
5. Охладите соус в холодильнике перед подачей.

**Для заметок:** Можно использовать любые помытые фрукты. Попроси меня помочь помыть и разложить фрукты на тарелке.

Вкусняшки, которые мне (твоей привереде) понравятся!



### Замороженные фрукты

Немного размягченная голубика или другие нарезанные фрукты - это веселое и полезное угощение для меня.

### Пища, которую едят руками

Мне нравится, когда еда порезана на маленькие кусочки. Вот несколько идей для меня: кубики вареного батата, маленькие кусочки сыра, квадратные тосты с арахисовым маслом, или нежная сальса с кесадильей.



## Продукты, которые по словам других мам нравятся их привередам!

- Пюре из авокадо на тостах-треугольниках или крекерах
- Нарезанные оливки и сливочный сыр, намазанные на сельдерей, когда я старше, или на мягкий хлеб, когда я младше
- Крекеры из муки грубого помола с арахисовым маслом и мандарином
- Яблочное пюре с йогуртом, посыпанное корицей
- Обжаренные брокколи - протушите маленькие соцветия и немного посолите
- Слабосоленый томатный суп и крекеры из цельнозерновых
- Мытые листья шпината, чтобы обмакивать в любимую приправу



**Дети до 4 лет могут подавиться попкорном, орехами, фруктовой кожурой, сухофруктами и сырыми овощами.**



### Терпение работает лучше, чем давление.

Предлагайте своим детям новые продукты. Затем позвольте им самим решать, сколько съесть. Детям скорее понравятся новые продукты, когда их выбор зависит от них самих. Это также учит их независимости.





## Готовьте еду и создавайте общие воспоминания.

- Приготовьте хотя бы одно блюдо, которое мне нравится во время каждой трапезы наряду с другими блюдами.
- Позвольте мне помочь с приготовлением. Мне нравится есть блюда, которые я помогаю готовить.
- Я люблю выбирать! Дайте мне два блюда на выбор и позвольте мне выбрать одно!

### Классические домашние макароны с сыром

- 2 стакана цельнозерновых макарон
- ½ чашки мелко порезанного лука
- 2 стакана топленого обезжиренного молока
- 1 яйцо среднего размера, взбитое
- ¼ чайную ложку черного перца
- 1¼ стакана обезжиренного сыра чеддер, тщательно измельченного



Антипригарное кулинарное масло-спрей по необходимости

1. Сварите макароны согласно инструкции, но не добавляйте соль в кипящую воду. Слейте воду и отложите в сторону.
2. Побрызгайте форму для запекания антипригарным кулинарным 'маслом-спреем'.
3. Нагрейте духовку до 350°F (180°C.).
4. Побрызгайте кастрюлю антипригарным кулинарным 'маслом-спреем'. Положите в кастрюлю лук и тушите около 3 минут.
5. В другой миске тщательно смешайте готовые макароны, лук и остальные ингредиенты.
6. Переложите смесь в форму для запекания.
7. Запекайте 25 минут или до появления пузырьков. Дайте постоять 10 минут перед подачей на стол.