



**Введение привычной
в семье пищи**



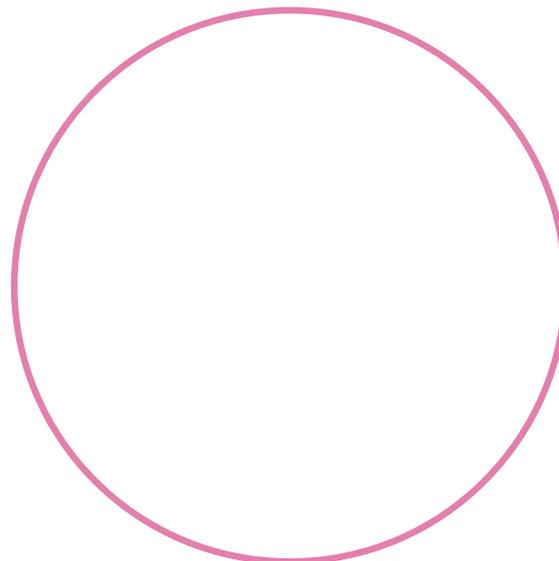
Советы по кормлению



Знакомство с кружкой



Нежелательная пища



Кормление с удовольствием

Младенцы от 6 до 12 месяцев

Введение привычной в семье пищи

Рекомендуемый вопрос:

- Что бы вы хотели узнать о кормлении вашего ребенка твердой пищей?

Советы:

- Дождитесь времени, когда ваш ребенок сможет сидеть без посторонней помощи, тянуться, выполнять хватательные движения руками и сможет взять пищу с ложки.
- Начните кормить его детской кашей либо протертыми вареными овощами либо пюре.
- Не кормите ребенка кашей из бутылочки.
- Готовьте только один продукт на один прием. Вполне возможно, вам придется не один раз предложить ребенку съесть что-либо, прежде чем он действительно съест это.
- Детям необходимо постоянно учиться есть должным образом. Имейте терпение. Дети разбрасывают еду.
- 8-месячные дети любят хватать еду руками.

Раздаточный материал:

- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Как кормить ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев)*
- *I'm Ready! Feeding Family Foods to Your Baby (Я готов! "Взрослая" еда для вашего ребенка)*

Советы по кормлению

Рекомендуемый вопрос:

- Что бы вы хотели узнать о приготовлении и кормлении детской питательной смесью?

Советы:

- Грудное молоко по-прежнему остается самой лучшей пищей для вашего ребенка.
- В течение года постарайтесь отучить ребенка от бутылочки. Если вы кормите грудью, продолжайте кормить грудью настолько долго, насколько вы сами того пожелаете и насколько этого захочет ваш ребенок.
- Невзирая на то, что грудное молоко либо питательная смесь остаются основным питанием для вашего ребенка, их потребляемое количество будет постепенно уменьшаться, поскольку в это время ребенок начинает принимать твердую пищу.
- Разрешите ребенку попробовать самостоятельно есть ложкой или руками. Имейте терпение. Дети разбрасывают еду.
- Маленькие дети могут легко поперхнуться бутербродом, чипсами, жареной картошкой, орехами, виноградом, попкорном, конфетой.

Раздаточный материал:

- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Как кормить ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев)*
- *I'm Ready! Feeding Family Foods to Your Baby (Я готов! "Взрослая" еда для вашего ребенка)*

Знакомство с кружкой

Рекомендуемый вопрос:

- Что бы вы хотели узнать о том, как научить вашего ребенка пользоваться кружкой?

Советы:

- Начинайте приучать ребенка пить из кружки в возрасте полугода.
- В течение года постарайтесь отучить ребенка от бутылочки. Если вы кормите грудью, продолжайте кормить грудью настолько долго, насколько вы сами того пожелаете и насколько этого захочет ваш ребенок.
- Дети до года, не отучившиеся пить из бутылочки, позже зачастую излишне прибавляют в весе.
- Если вы даете ребенку выпить на ночь воды из бутылочки, пусть это будет обыкновенная вода.
- Ограничьте употребление ребенком соков до 45 мл в день, разбавленными в таком же количестве воды. Наливайте сок в кружку, а не в бутылочку.
- До 1 года не давайте ребенку коровьего молока.

Раздаточные материалы:

- *Time for a Cup – 6 to 8 month old (Где же кружка? – Возраст от 6 до 8 месяцев)*

Нежелательная пища

Рекомендуемый вопрос:

- Что вы знаете о продуктах, которые вашему ребенку не следует употреблять в пищу в настоящий момент?

Советы:

- Не давайте ребенку яичный белок и медсодержащие продукты.
- Маленькие дети могут легко поперхнуться бутербродом, чипсами, жареной картошкой, орехами, виноградом, изюмом, попкорном, конфетой.
- Сидите вместе с ребенком, когда ребенок ест.
- Не давайте ребенку сладких газированных напитков, которые не содержат в себе полезных веществ, также не давайте сокосодержащих напитков.

Раздаточный материал:

- *Birth to 8 Months (От рождения до 8 месяцев)*
- *Feeding your Baby 6 to 12 months (Как кормить ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев)*

Свободная тема

Младенцы от 6 до 12 месяцев

Кормление с удовольствием

Рекомендуемый вопрос:

- Что вы думаете о том, как нужно принимать пищу?

Советы:

- Родители решают, чем и когда кормить. Дети решают, сколько съесть.
- Выключайте телевизор на время приема пищи. Сделайте прием пищи внутрисемейным мероприятием.
- Для детей вполне естественны игры с едой.
- Во время семейного завтрака, обеда или ужина отец ребенка и другие домочадцы могут принять участие в кормлении ребенка.
- Детям необходимо постоянно учиться есть должным образом. Не волнуйтесь, если ребенок что-нибудь прольет. Имейте терпение. Дети разбрасывают еду.

Раздаточный материал:

- *Birth to 8 Months (От рождения до 8 месяцев)*
- *Feeding your Baby 6 to 12 months (Как кормить ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев)*