Воспитание здоровых привычек в еде

Разборчивость в еде

Еда и напитки, подходящие для детей

Кормление с удовольствием

Подвижные игры

Ребенок

Воспитание здоровых привычек в еде

Рекомендуемый вопрос:

- Что бы вы хотели узнать о воспитании здоровых привычек в еде?

Советы:

- Родители решают, чем и когда кормить. Дети решают, сколько съедать.
- Размер детского желудка меньше взрослого, поэтому принимать пищу детям нужно чаще. Обеспечьте ребенку трехразовое основное питание плюс 2–3 промежуточных приема пищи.
- Случается, что иногда дети съедают больше обычного.
- Ограничьте количество выпиваемых ребенком соков до 120–180 мл в день.
- Ограничьте употребление бедных питательными веществами, но при этом высококалорийных продуктов, например, сладкой газированной воды, печенья, конфет.
- Годовалые дети и более старшие дети едят меньше, чем ели до этого. Это происходит, потому что они растут уже не столь стремительно как прежде.

Раздаточные материалы:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Как кормить ребенка в 1–2 года)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Как кормить ребенка в 3–5 лет)*

Разборчивость в еде

Рекомендуемый вопрос:

- Что вас беспокоит в питании вашего ребенка?

Советы:

- Родители решают, чем и когда кормить. Дети решают, сколько съедать.
- Отказ от какой-либо еды либо, наоборот, частое употребление ребенком одних и тех же продуктов – признак нормального развития его организма.
- Кормите ребенка обычной пищей. В промежутках между ее приемами позволяйте пить только воду.
- Давайте еду маленькими порциями, пусть ребенок просит добавки.
- Дети учатся узнавать и любить новые для них продукты постепенно и не за один раз.
- Не стоит волноваться, если иногда ваш ребенок отказывается от еды.

Раздаточные материалы:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Как кормить ребенка в 1–2 года)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Как кормить ребенка в 3–5 лет)*

Еда и напитки, подходящие для детей

Рекомендуемый вопрос:

- Что бы вы хотели узнать о еде и напитках для детей?

Советы:

- Пища должна быть такого размера, чтобы ребенок смог ее легко откусить, она должна легко разжевываться, быть не слишком горячей и не слишком холодной.
- Пища должна быть разнообразной по цвету, форме, консистенции.
- Каждый раз включайте в прием пищи продукт, который ребенок любит.
- Маленькие дети (до 4-х лет) могут легко поперхнуться попкорном, орехами, бутербродом, или сырой морковью.
- Когда ребенок просить пить, давайте ему воду, но только не сладкие газированные напитки и энергетики.
- Ограничьте количество выпиваемых ребенком соков до 120–180 мл в день.
- Цельное молоко нужно давать детям только до 1–2 лет. С 2-х лет молоко должно быть 1-процентной жирности.

Раздаточные материалы:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Как кормить ребенка в 1–2 года)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Как кормить ребенка в 3–5 лет)*
- *The Facts on Fruit Juice (Факты о фруктовых соках)*

Кормление с удовольствием

Рекомендуемый вопрос:

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

Советы:

- Родители решают, чем и когда кормить. Дети решают, сколько съедать.
- Выключайте телевизор на время приема пищи. Во время еды лучше вести спокойную беседу без постороннего шума.
- Сделайте прием пищи внутрисемейным мероприятием. Детям не нравится есть в одиночестве.
- Для детей вполне естественны игры с едой. Маленькие дети разбрасывают еду.
- Не упрашивайте и не заставляйте ребенка съедать все до конца. Ребенку необходимо самому контролировать свой процесс приема пищи.
- Если дети находятся в детском саду, убедитесь, что они не остались голодными, равно как и не переели.

Раздаточные материалы:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Как кормить ребенка в 1–2 года)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Как кормить ребенка в 3–5 лет)*
- *Ideas for Family Meals (Едим вместе: Мысли и идеи)*

Свободная тема

Ребенок

Подвижные игры

Рекомендуемые вопросы:

- Какими подвижными играми вы занимаете вашего ребенка?
- Что бы вы хотели узнать о подвижных играх для вашего ребенка?

Советы:

- Детям необходимо активно двигаться хотя бы 1 час в день.
- Во время подвижных игр ребенок узнает много нового, его организм крепчает.
- Ограничьте время просмотра ребенком телепередач 1-м часом в день.
- Каждый день находите время для игр с ребенком.
- Будьте образцом для подражания и учитесь им быть.

Раздаточные материалы:

- *Kids in Action: Fitness for Children Birth to Age 5 (Здоровый ребенок: Упражнения для ребенка от рождения до 5-ти лет)*
- *Food for Tots (Еда для малышей)*
- *Healthy Habits: Get Moving! Be Active! (Здоровые привычки: Давай двигаться!)*

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации.
Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах.
Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).
В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех. Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-023 November 2011 Russian