

## Я могу помочь!

- Разрешите мне помогать вам на кухне. Я могу:
  - Помогать решать какие овощи выбрать на обед.
  - Мыть фрукты и овощи.
  - Рвать руками салат
  - Складывать «лица» из кусочков фруктов и овощей.
  - Класть салфетки, вилки и ножи на стол.
  - Складывать мусор в мусорную корзину.
- Я, возможно, не очень аккуратен, но я стараюсь. Иногда я роняю вещи, так как пальцы у меня все еще маленькие.
- Мне приятно помогать вам. И скорее всего я и есть буду лучше!



## Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне достаточно мягкие кусочки еды "на один укус", чтобы можно было легко ее разжевать.
- Не давайте мне пищу, которой я могу подавиться: сырые твердые овощи, целые виноградины, арахисовое масло с ложки, чипсы, орехи, попкорн, сухофрукты, хот-дог, большие куски мяса и твердые конфеты.
- Делите виноградины пополам, намазывайте арахисовое масло на тост тонким слоем, нарежьте хот-доги вдоль.



Свяжитесь с WIC, если у вас есть вопросы по поводу моего питания.

## Доверьте мне выбор количества съедаемой еды.

- У меня все еще маленький желудок. Начните с небольших порций, около 1 столовой ложки каждого блюда. Я сам попрошу еще.
- Позвольте мне самому решать, когда я наелся. Не заставляйте меня есть или «вычищать тарелку».
- Не нужно переживать, если я пропустил прием пищи или перекус. В какие-то дни я ем больше, в какие-то - меньше. Не уговаривайте меня есть и не пытайтесь приготовить для меня что-то другое.
- Давайте мне еду, которая мне нравится вместе с какой-нибудь новой едой. Возможно, вам придется предлагать мне новую еду 10 раз, прежде чем она мне понравится. Это нормально. Я знакомлюсь с новой едой.
- Я часто меняю свое решение. Мне может нравится какая-то еда сегодня, и не нравится завтра. Я научусь любить большинство продуктов.



## Рецепт здорового перекуса:

### Фруктово-йогуртовый соус (дип)

- В небольшой таре смешайте йогурт без добавок со столовой ложкой апельсинового сока для соуса.
- Нарежьте мягкие фрукты и подайте с соусом.

### Перекусы важны!

Здоровые перекусы способствуют моему росту. Продумывайте мои перекусы, и не позволяйте мне наедаться ими в течении всего дня.



## Давайте играть!

Мне нравится играть каждый день. Если со мной играют, я вырастаю умнее, сильнее, здоровее и счастливее! Вот, что мне нравится делать вместе с вами:

- Танцевать
- Играть в «делай как я»
- Играть в прятки
- Играть в ролевые игры - готовить еду, исследовать джунгли, изображать животных и т.д.
- Гулять вместе



Мне нравится играть каждый день.

## Смотрите, что я умею!

- Мне нравится быть чем-то занятым. Пожалуйста, говорите, что вы гордитесь мной.
- Мне нравится прыгать и лазить. Пожалуйста, следите за мной, чтобы уберечь меня от травм.
- Мне нравится подражать вам, например готовить еду и говорить по телефону.
- Я учусь каждый день! Говорите со мной, пойте и читайте мне, чтобы я мог учиться. Обучите меня названиям блюд.



## Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Всегда сажайте меня в автокресло, когда мы в машине
- Водите меня к моему доктору и дантисту.
- Помогите мне чистить зубы пастой и зубной ниткой каждый день.
- Не подпускайте меня к предметам, которыми я могу пораниться.
- Не упускайте меня из виду, если мы находимся рядом с водой.
- Держите меня подальше от сигаретного, табачного и другого дыма. Проводить слишком много времени за телевизором, планшетом, телефоном не полезно для меня. Достаточно часа в день
- Укладывайте меня в постель на короткий дневной сон. Мне нужно отдыхать. Почитайте мне сказку?
- Наносите на меня солнцезащитный крем, если я на улице.

# Мне 2

## Смотрите, что я умею!

Придумывайте вместе со мной разные веселые способы употреблять здоровую пищу и быть активным!



DOH 961-998 May 2014 Russian

Для людей с физическими ограничениями, настоящий документ доступен в ином формате. Для запроса документа в ином формате позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Программа по питанию WIC является недискриминационной. Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.

Это издание основано на материалах программы WIC Калифорнии. Перепечатано с разрешения.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON



## Мне нравится говорить нет.

Когда я говорю «Нет» - это значит, что я хочу сделать по-своему.

Я хочу иметь возможность иногда выбирать самостоятельно. Вы знаете, какая пища является для меня полезной. Дайте мне два вида здоровой еды на выбор и позвольте мне выбрать. Позвольте мне самостоятельно решать, какое количество еды мне употреблять.



## Пусть прием пищи в кругу семьи будет проходить в непринужденной атмосфере.

- Мне нравится быть с вами. Давайте наслаждаться совместной едой. Пожалуйста, отключите телевизор, телефон и устройства мобильной связи.
- Есть или пить мне всегда нужно сидя. Разрешайте мне сидеть на моем специальном стуле-подставке, позволяющим мне дотягиваться до стола. Я могу есть практически то же, что и остальные члены моей семьи. Не нужно готовить для меня отдельно.
- Давайте мне небольшую ложку или вилку и небольшую тарелку или чашку. Возможно я все еще создаю беспорядок вокруг себя, когда я ем. Я таким образом учусь!
- Следите за тем, чтобы мы мыли руки до и после еды.



## Полезная еда для двухлеток — предлагайте мне каждый день:

### Злаки



#### 6 на выбор:

- от ¼ до ½ куска хлеба или тортिलлы
- от ¼ до ½ чашки сухих хлопьев
- ¼ чашки отваренной лапши, риса или овсянки
- 2 или 3 маленьких крекера

*Половина из съедаемых мной злаков должны быть цельными!*

### Белки



#### 4 на выбор:

- 1 столовая ложка мелко нарубленного мяса, курицы, индейки или рыбы
- ½ яйца
- 2 столовые ложки отваренной размятой фасоли
- ½ столовой ложки арахисового масла
- 2 столовые ложки тофу

*Самое большое количество железа для здоровой крови я получаю из мяса и фасоли!*

### Овощи



#### 4 или более на выбор:

- ¼ чашки отваренных мелко нарезанных овощей
- ¼ чашки отваренных размятых овощей
- 2 унции овощного сока

*Предлагайте мне темно-зеленый или оранжевый овощ каждый день!*

### Молочные продукты



#### 4 на выбор:

- 4 унции молока
- 4 унции йогурта
- 1 долька сыра

*Теперь, когда мне 2, я могу пить молоко с низким содержанием жира или обезжиренное молоко. Молочные продукты обеспечивают кальций, необходимый для крепости костей и зубов.*

### Жиры, масла и сладкое

*Небольшое количество*

### Фрукты



#### 4 или более на выбор:

- ¼ чашки мягкого свежего фрукта
- ¼ чашки мягких консервированных или замороженных фруктов
- 4 унции 100% фруктового сока (не больше!)

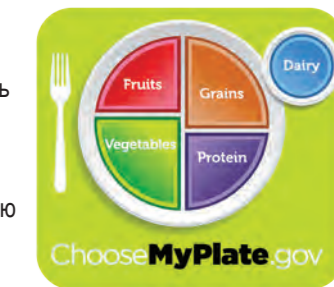
*Предлагайте мне витамин С каждый день (апельсины, клубнику, дыню, манго, папайю, соки WIC).*



## Планирование основной еды и перекусов для меня

Предлагайте мне 3 основных приема пищи и 2 или 3 перекуса ежедневно. Мне нравится каждый день есть примерно в одно и то же время.

Вот некоторые идеи относительно планирования основной еды и перекусов. Выберите разнообразную пищу, чтобы я хорошо рос и был крепким.



### Основная еда и перекусы План А (1000 калорий в день)

<b>Завтрак</b>	1 унция злаков ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
<b>Перекус</b>	2 унции злаков ½ чашки фруктов
<b>Ланч</b>	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
<b>Перекус</b>	¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта*
<b>Обед</b>	½ унции злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи

### Основная еда и перекусы План В (1000 калорий в день)

<b>Завтрак</b>	1 унция злаков ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
<b>Перекус</b>	½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
<b>Ланч</b>	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта*
<b>Перекус</b>	¼ чашки овощей ½ чашки фруктов
<b>Обед</b>	1 унция злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи

\*Предлагайте мне молоко с низким содержанием жира или обезжиренное молоко, йогурт или сыр

#### 1 унция злаков =

- 1 куску хлеба **или**
- 1 унции овсяных хлопьев, готовых к употреблению **или**
- ½ чашке отваренного риса, пасты или хлопьев