

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. Сажайте меня на высокий стульчик или специальный стул-подставку, позволяющий мне сидеть за столом с семьей. Я могу есть практически то же, что и остальные члены моей семьи.
- Я учусь есть руками и с помощью ложки. Мне нужно много практиковаться. Позвольте мне трогать еду и играть с ней. Пока я учусь есть сам, я много сорю вокруг!



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.
- Я могу пробовать эту еду сейчас, если только у нас в семье нет пищевых аллергий на коровье молоко, цельное яйцо, арахисовое масло. Следите, чтобы у меня не появилось аллергии.



Помогите мне полюбить свою чашку!

- Я уже пью из чашки, а не из детской бутылки. Это предохраняет мои аккуратные новые зубы от кариеса!
- Обратитесь к работникам WIC, если вам нужны советы, как помочь мне перейти с бутылки на чашку.
- Предлагайте мне между основными приемами пищи и перекусами воду, а не сладкие напитки, например, сок.

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

Кормление грудью

- Мне нравится это особое время. Давайте продолжать, пока мы оба этого хотим!
- Вы можете рассматривать кормление грудью как угощение меня молоком.

Давайте играть!

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
- Катить мяч
- Гоняться друг за другом
- Гулять
- Взбираться по лестницам
- Строить дома из подушек, диванных подушек и одеял



Мне нравится играть каждый день.

Смотрите, что я умею!

- Мне нравится прыгать и лазить. Пожалуйста, следите за мной, чтобы уберечь меня от травм.
- Я умею произносить несколько слов. Говорите со мной, пойте и читайте мне, чтобы я мог учиться.
- У меня появились зубы! Чистите их дважды в день. Используйте маленькую мягкую зубную щетку с крошечной каплей фтористой зубной пасты.



Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Всегда сажайте меня в автокресло, когда мы в машине
- Водите меня к моему доктору и дантисту.
- Помогайте мне чистить зубы пастой и зубной ниткой каждый день.
- Не подпускайте меня к предметам, которые могут нанести мне травму.
- Не отпускайте меня из виду, если мы находимся рядом с водой.
- Держите меня подальше от сигаретного, табачного и другого дыма.
- Будет лучше если я буду обходиться без телевизора, планшета, телефона или компьютера!
- Укладывайте меня в постель на короткий дневной сон. Мне нужно отдыхать. Почитайте мне сказку?
- Наносите на меня солнцезащитный крем, если я на улице.

Рецепт здорового перекуса:

Кесадилья

- Подогрейте тортилью из цельного зерна на сковородке.
- Положите на тортилью натертый сыр, сложите ее и продолжайте поджаривать, пока сыр не расплавится, и тортилья слегка не поджарится.
- Нарежьте на мелкие кусочки.
- Дайте им слегка остыть перед подачей на стол.

Перекусы важны!

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



Мойте мне руки до и после еды.



Мне 1

Давайте развлекаться!

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



DOH 961-997 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

Теперь я малыш. Я готов начать пробовать новую еду.

В течение следующего года я сильно изменюсь. Сейчас я питаюсь скорее как ребенок, но вскоре моя еда будет больше похожа на вашу.

- Мне нравится вам подражать. Если вы едите здоровую пищу, я тоже хочу ее пробовать.
- Если я буду пробовать множество различной еды в маленьком возрасте, я научусь ее любить.
- Я расту не так быстро, как раньше. Я могу есть меньше.
- Мой живот все еще маленький.
- Я знаю сам, когда я голоден.



Доверьте мне выбор количества съедаемой еды.

- Вы решаете, какую здоровую еду предлагать мне во время каждого приема пищи перекусов. Я решаю, что из предложенного съесть, и в каком количестве.
- Начните с небольших порций, 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.
- 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.

Полезная еда для детей, которым 1 год — предлагайте мне каждый день:

Злаки



5 или 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



3 или 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



3 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

Не более 16 унций молока в день! WIC дает мне цельное молоко до тех пор, пока мне не исполнится 2 года. Продукты Молочной Группы дают мне кальций, необходимый для крепости костей и зубов.

Жиры, масла и сладкое

Небольшое количество

Фрукты



3 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).

Начните с небольших порций и позвольте мне попросить еще



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. Выбирайте разнообразную пищу, чтобы я хорошо рос и был крепким.



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

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта
Перекус:	2 унции злаков ½ чашки фруктов
Ланч	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи
Перекус	¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта
Обед	2 унции злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи

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

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи
Перекус	½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта
Ланч	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта
Перекус	¼ чашки овощей ½ чашки фруктов
Обед	1 унция злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи

1 унция злаков =

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