

# Я — ребенок ясельного возраста

## Посмотрите на меня!

Я могу есть большинство продуктов, которые едите и вы, но мне все еще нужна ваша помощь.



### Смотрите, как я начинаю:

- пить коровье молоко;
- есть больше обычных продуктов;
- иногда есть меньше, а иногда — больше;
- быть разборчивым в еде;
- пробовать новые продукты и консистенции;
- отвыкать от бутылки и пить из чашки;
- пользоваться вилкой и ложкой;
- самостоятельно кушать и устраивать беспорядок на кухне.

### Помогите мне научиться правильно есть:

- позвольте мне питаться грудным молоком столько, сколько мы с мамой захотим;
- обеспечьте мне три приема пищи и два перекуса в день;
- давайте есть вместе со всей семьей;
- не позволяйте мне перебивать аппетит молоком;
- позвольте мне кушать самостоятельно;
- предлагайте мне новые продукты вместе с любимой едой;
- если я откажусь от новых продуктов, попробуйте предложить их позже;
- не стоит добавлять в мою еду сахар, масло или соль;
- я буду есть, когда проголодаюсь, и перестану, когда наемся. Я не буду есть, если вы будете меня заставлять!
- предлагайте мне разнообразные продукты;
- предлагайте мне воду вместо сладких напитков (например, сока).

### Не давайте мне продукты, которыми я могу подавиться:

- орехи и семечки;
- сырые или твердые овощи;
- крупные кусочки фруктов;
- твердые / тягучие конфеты;
- полные ложки арахисового масла;
- попкорн;
- жесткое мясо.

### Я смогу есть эти продукты, если вы порежете их на мелкие кусочки:

- виноград;
- помидоры черри;
- мягкие или приготовленные овощи;
- мягкие или приготовленные фрукты;
- мягкое мясо.





**Вот еще несколько советов, которые помогут вырастить меня здоровым и обеспечить мою безопасность:**

- чистите мне зубы два раза в день;
- пристегивайте меня всегда, когда я сижу в детском стульчике;
- пристегивайте меня в автокресле, когда я еду с вами в машине. Проверяйте правильность пристегивания;
- держите меня подальше от табачного дыма;
- давайте мне только приготовленную или пастеризованную пищу и напитки;
- консультируйтесь с моим врачом, прежде чем давать мне новую еду, если у вас есть подозрения о наличии пищевой аллергии;
- во время перекусов и приемов пищи предлагайте мне фрукты и овощи;

- давайте мне продукты в той консистенции, которую я могу усвоить;
- режьте продукты, которые даете мне, на мелкие кусочки;
- водите меня к врачу на профилактические осмотры;
- вовремя делайте мне прививки;
- поддерживайте мой активный образ жизни! Я многому учусь, когда играю, но я узнаю даже больше, если мы будем играть вместе;
- ограничьте время моего пользования электронными устройствами (телевизор, компьютер, планшет или мобильный телефон).

**Мой рост, аппетит и активность влияют на то, какие размеры порций мне нужны. Ниже приведены порции еды, которую я должен есть каждый день.**

Что я могу есть	Размеры порций <i>Чтобы я не подавился, следите, чтобы консистенция продуктов и размер кусочков подходили мне.</i>	Количество раз в день
Цельнозерновые злаки	½ ломтика хлеба; ¼–½ стакана сухих хлопьев; 1–3 крекера; ¼ стакана приготовленных макарон, риса или хлопьев	6
Фрукты	¼ стакана консервированных, приготовленных или свежих фруктов; ½ стакана 100 % фруктового сока	2–4
Овощи	¼ стакана приготовленных овощей, ½ стакана овощного сока	2–4
Молочные продукты	½ стакана молока, 1/3–½ стакана йогурта, ½–1 ломтика сыра, 20 г сыра	2–4
Белок	½–1 вареное яйцо; 30 г приготовленного мяса, птицы или морепродуктов; 1 столовая ложка арахисового масла (тонко намазанного или в блюде); ¼ стакана приготовленной фасоли, гороха или чечевицы	2

**Поговорите с моим диетологом — сотрудником программы WIC (Программы специального дополнительного питания для женщин, младенцев и детей), если у вас есть вопросы о моем кормлении.**

