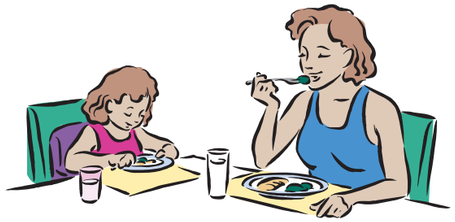


Как сделать так, чтобы ребёнок получал удовольствие во время еды?

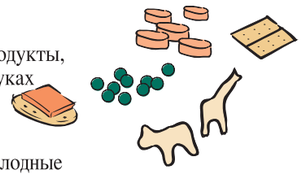
- Сделайте так, чтобы во время еды семья собиралась вместе. Дети любят есть вместе с другими людьми. Садитесь за стол и ешьте вместе с ребёнком.
- Постарайтесь подавать завтраки, обеды, ужины и лёгкие закуски примерно в одно и то же время каждый день.
- Не надо подкупать, манипулировать или заставлять ребёнка есть. Детям надо дать возможность самим регулировать своё питание.
- Детям свойственно играть с пищей. Если ваш ребёнок перестал есть или бросает еду, заберите у него еду.
- Маленькие дети едят неаккуратно. Надо ожидать, что ребёнок что-нибудь прольёт. В этом возрасте дети могут пользоваться детской ложкой или вилкой или пальцами, для того чтобы есть.
- Расслабьтесь и получайте удовольствие от еды. Не делайте питание ребёнка центром внимания.
- Не включайте телевизор во время еды. Во время еды должно быть тихо, чтобы у вас была возможность поговорить.
- Показывайте хороший пример. Ешьте разнообразную пищу. Ваш ребёнок захочет есть, то что вы едите.

Всегда мойте руки до и после еды.

Как сделать так, чтобы ребёнку было удобнее есть?

Давайте продукты:

- небольшими кусочками или такие продукты, которые ребёнку удобно держать в руках
- мягкие и легко жующиеся
- простые и неострые
- не слишком горячие и не слишком холодные
- разных цветов, текстуры и форм



Всегда находитесь поблизости, когда ребёнок ест. Дети могут подавиться, если они играют или бегают с едой во рту. Убедитесь, что ребёнок сидит за столом во время еды.

Примерное меню для ребенка

	День 1	День 2
Завтрак	½ унции (15м.л) колбасы типа «kielbasa» ½ унции (15м.л) сыра ½ кусочка хлеба/подсушенного хлеба ½ чашки (120м.л) молока	¼ чашки (60м.л) хлопьев ¼ банана ½ чашки (120м.л) молока
Легкая	¼ яблока, очищенного от кожуры и нарезанного на кусочки ¾ унции (22м.л) сыра вода	½ чашки (120м.л) й огурта 2 крекерса вода
Ланч	2 небольшие тефтели 2 столовых ложки (30м.л) картофельного пюре 2 столовых ложки (30м.л) салата из капусты 2 столовых ложки (30м.л) яблочного пюре вода	½ чашки (120м.л) супа из овощей и мяса ¼ кусочка хлеба ½ чашки (120м.л) молока
Легкая закуска	2 квадратика крекерсов ½ чашки (120м.л) молока	½ кусочка подсушенного хлеба с 1 столовой ложкой (15м.л) арахисового масла вода
Обед	½ чашки (120м.л) гречневой крупы, сваренной с ½ чашки (120м.л) молока ¼ чашки (60м.л) крестьянского творога 2 столовых ложки (30м.л) салата из огурцов и помидоров вода	блины с начинкой из ¼ чашки (60м.л) риса 2 столовых ложки (30м.л) фасоли 2 столовых ложки (30м.л) мясного фарша 2 столовых ложки (30м.л) сваренной на пару цветной капусты, обваляной в сухарях ½ апельсина, дольки вода
Легкая закуска	½ чашки (120м.л) сухих хлопьев ¼ чашки (60м.л) сока	4 шт. печенья «animal crackers» ½ чашки (120м.л) молока

Детям в этом возрасте необходимо ежедневно получать только 4-6 небольших порций молока или молочных продуктов. Не более 24 унций (710 миллилитров) молока в день. Давайте не более ¼ чашки (60 миллилитров) сока в день. Вместо сока по возможности давайте фрукты. В этом возрасте ваш ребёнок должен пить не из бутылки, а только из чашки.

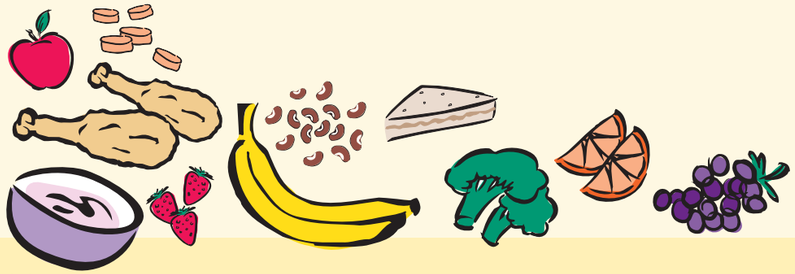
Если ребёнок захочет пить в другое время, дайте воду вместо сладких напитков. Сладкие напитки могут вызвать у ребёнка ощущение сытости. После этого ребёнку не захочется есть. Если вы всё ещё кормите ребёнка грудным молоком, это замечательно! Кормите грудным молоком после завтрака, обеда, ужина и ночью.

Предостережение: Дети в возрасте до 4 лет могут подавиться такими пищевыми продуктами, как сосиски, воздушная кукуруза, орехи, сырая морковь, виноград, конфеты «jelly beans», жвачка и конфеты карамель. Не давайте эти пищевые продукты. Режьте сосиски на очень маленькие кусочки.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-187 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Питание ребёнка в возрасте 1-2 лет



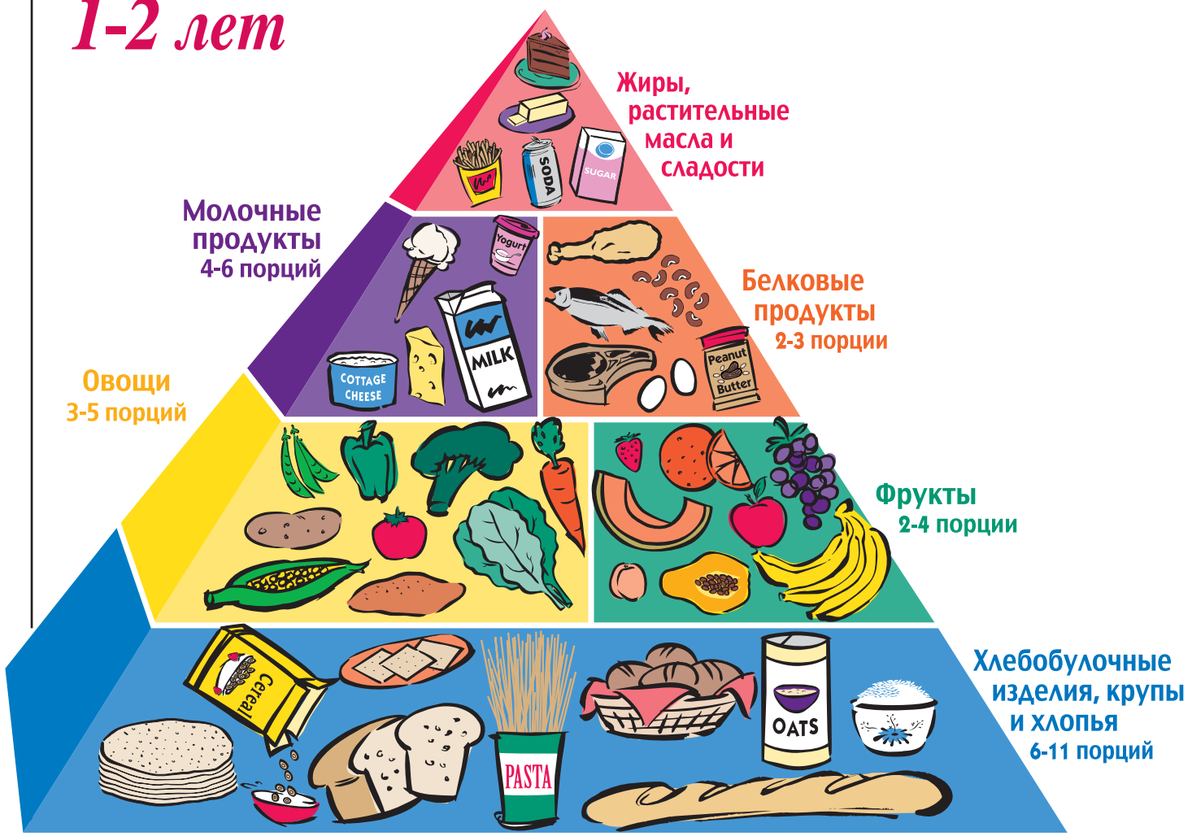
Моя цель: _____

_____

_____

Пищевая пирамида

Питание для ребёнка в возрасте 1-2 лет



Дети знают, сколько им необходимо есть. Но они не знают, какие продукты им нужны.

Когда наступает время еды, предложите ребёнку здоровую пищу. Вы принимаете решение, что дать ребёнку и когда именно.

Дайте своему ребёнку возможность самому решить, какое количество поданной вами еды он съест.

- Ежедневно кормите ребёнка завтраком, обедом и ужином и давайте 2-3 лёгкие закуски.
- Ежедневно давайте разнообразную здоровую пищу.
- В некоторые дни дети съедают больше, чем в другие.
- То, что ваш ребёнок съел в один день, может не согласовываться с пищевой пирамидой. Посмотрите, какие продукты он съедает в течение нескольких дней.
- После первого года жизни дети едят меньше, это нормально. Дети растут не так быстро, как в течение первого года жизни.

Одна порция составляет примерно...

6 - 11 порций каждый день

Хлебобулочные изделия, крупы, хлопья

Хлеб, лепёшка тортилла, булочка, горячая булочка, блин, вафля 1/4
Сухие хлопья ..... 1/4 - 1/2 чашки или 60–120 мл
Макаронные изделия, рис, каши ..... 1/8-1/4 чашки или 30-60 мл
Крекеры ..... 1-2 маленьких
Ежедневно давайте ребёнку изделия из цельной муки

3-5 порций каждый день

Овощи

Кулинарно обработанные ..... 2-3 ст. ложки или 30-45 мл
Сырые ..... 2-3 ст. ложки или 30-45 мл
Ежедневно давайте ребёнку тёмно-зелёные или жёлтые овощи, такие как морковь, брокколи, шпинат, сладкий картофель (батат) или тыква.

2 - 4 порции каждый день

Фрукты

Сырые ..... 1/4 - 1/2 небольших
Консервированные или замороженные ..... 2-3 ст. ложки или 30-45 мл
Сок ..... 1/8 чашки или 30 мл
Ежедневно предлагайте ребёнку фрукты, богатые витамином С, такие как апельсины, клубника, дыня, манго, папайя, или соки.

3 - 4 порции каждый день

Молочные продукты

Молоко или грудное молоко ..... 1/2 чашки или 60 мл
Сыр ..... 3/4 унции или 20 г
Творог ..... 3/4 ложка или 15 мл
Йогурт, десерты типа заварного крема, приготовленные с молоком ..... 1/2 чашки или 60 мл
Йогуртовое мороженое, мороженое ..... 3/4 ложка или 15 мл
Давайте ребёнку в возрасте до 2 лет цельное молоко, затем нежирное молоко.

2 - 3 порции каждый день

Белковые продукты

Животные белки

Мясо, курица, индейка, рыба ..... 1 ст. ложка или 15 мл
Яйцо 1/2

Растительные белки

Кулинарно обработанная фасоль, чечевица ..... 1/4 чашки или 60 мл
Арахисовое масло ..... 1 ст. ложка или 15 мл
В мясе и бобовых наиболее высокое содержание железа!

Жиры, растительные масла и сладости

Иногда можно давать ребёнку эти продукты.

Начинайте с небольших порций. Давайте 1 ст. ложку или (15 мл) каждого продукта на каждый год возраста вашего ребенка. Например, если вашему ребёнку 2 года, давайте 2 ст. ложки овощей и 2 ст. ложки риса. Если ребёнок захочет ещё, пусть попросит добавки.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team