Полезные советы по кормлению маленьких детей

2-5 лет

Маленькие дети всегда стараются делать всё самостоятельно и по-своему. Они могут отказаться есть какой-нибудь продукт или вообще отказаться есть. Вы можете подумать, что ваш ребёнок очень привередлив в еде. Не волнуйтесь. Это нормальная часть развития.

Как сделать так, чтобы мой ребёнок начал есть новые продукты?

- Предлагайте новые продукты по одному вместе с теми продуктами, которые ребёнок любит.
- Давайте новую пищу небольшими порциями. Не переживайте, если ребёнок не ест её. Снова предложите её в следующий раз. Возможно, вам понадобится предлагать эту пищу много раз, прежде чем ребёнок будет её есть.
- Дайте ребёнку возможность попробовать все виды продуктов, даже такие, которые вы не любите!
- Не ожидайте, что вашему ребёнку понравится всё. У всех людей есть какой-то вид пищи, который им не нравится.

Что если мой ребёнок хочет есть только один вид пищи?

- В этом возрасте это нормально. Дайте ребёнку возможность есть ту пищу, которая ему нравится, если это здоровая пища.
- Предлагайте ребёнку также и другие продукты. Через несколько дней он, возможно, попробует их.

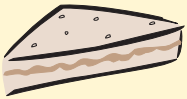
Что если мой ребёнок хочет есть не то, что я даю?

- Постарайтесь, чтобы при каждой еде наряду с другими продуктами был по крайней мере один продукт, который ребёнок любит.
- Разрешите ребёнку помогать в приготовлении еды. Детям нравится есть пищу, которую они помогли приготовить.
- Иногда давайте ребёнку возможность выбирать из 2 видов пищи.

Что мне делать, если мой ребёнок вообще не хочет есть?

- Заберите пищу и не давайте её, пока не наступит время для следующей еды или лёгкой закуски. Еду или лёгкую закуску следует давать через 2-3 часа.
- Удостоверьтесь, что ребёнок не наполняет свой желудок молоком, соком или подслащенными напитками в промежутках между едой. Детям в этом возрасте необходимо ежедневно получать только 4-6 небольших порций молока или молочных продуктов. Ограничьте количество сока. Если ребёнок хочет пить, предложите ему воду в чашке. Теперь ребёнок должен пить только из чашки, а не из бутылочки.

Надо ли волноваться, если мой ребёнок съест мало или вообще не съест какую-либо еду?



- Не волнуйтесь, если ребёнок иногда ничего не съест во время какой-либо еды. Ребёнок возместит недостаток пищи во время следующей еды.
- Маленькие дети едят разумно. Они едят тогда, когда голодны и перестают есть, когда насыщаются.
- Помните, что если дети едят меньше после первого года, это нормально. Они растут не так быстро, как во время первого года жизни.

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 961-196 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).

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