3 Безопасность и хранение

Запомните несколько рекомендаций по кормлению

- Всегда кормите ребенка с ложки. Кормить из бутылочки может быть небезопасно.
- Расширяйте рацион постепенно. Вводите по одному новому продукту каждую неделю. Вы можете смешать два продукта, которые до этого ваш малыш ел отдельно.
- Пусть ребенок сам решит, что ему нравится, а что нет. Решая, какие из продуктов давать малышу, не опирайтесь на собственные предпочтения в еде.
- Ешьте вместе со своим ребенком и сделайте трапезу приятным и спокойным занятием.
- Постарайтесь найти детское питание, содержащее один ингредиент, например морковь или тыкву.

Рекомендации по хранению продуктов детского питания, чтобы они оставались безопасными

- Накладывайте пищу, которую будет есть малыш, в небольшую чашку. При кормлении из баночек остатки пищи быстро портятся.
- Плотно закрывайте баночку крышкой и сразу ставьте ее в холодильник.
- Когда берете еду из баночки, каждый раз используйте чистую ложку.
- Не храните детское питание дольше 2–3 дней.

Washington State WIC Nutrition Program

Разработано программой питания для женщин, детей и младенцев штата Массачусетс (Massachusetts WIC Nutrition Program)
Адаптировано программой питания для женщин, детей и младенцев штата Вашингтон (Washington State WIC Nutrition Program)

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации.
Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах.
Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).
В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех.
Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-036 April 2008 Russian

ЧЕМ ВЫ КОРМИТЕ СВОЕГО МАЛЫША?

Просто, как 1, 2, 3...

1 Детское питание домашнего приготовления

2 Детское питание в баночках

3 Безопасность и хранение

1 Детское питание домашнего приготовления

Готовьте питание для вашего малыша дома. Это полезно и поможет вам сократить расходы на еду. К тому же ребенок привыкнет к пище, которую ест вся семья!

Все, что вам потребуется!

- Вилка, детский блендер или измельчитель.

Делаем, как надо!

- Вымыть все приборы в горячей воде с мылом. Ополоснуть и просушить.
- Приготовить свежие фрукты и овощи: почистить, отделить от плодоножек, косточек и семечек.
- Приготовить мясо: отделить от костей и кожи. Убрать основной жир.
- Слить сок с консервированных овощей и фруктов. Ополоснуть их.

Приготовить, охладить и размять...

- Варить или готовить на пару до полного размягчения.
- Охладить продукты до комнатной температуры.
- Размять, протереть или измельчить с добавлением небольшого количества бульона, грудного молока или молочной смеси, пока масса не станет однородной.

НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ сахар, мед, кленовый сироп, патоку Каро, соль, перец, травы, зелень, специи, жир или масло. В этих продуктах нет необходимости, и они могут навредить ребенку.

2 Детское питание в баночках

Стадии детского питания

Питание первой стадии...

- Отдельные виды овощей и фруктов, а также детские каши.
- Консистенция должна быть однородной.
- Первая твердая пища, которую детям обычно дают в возрасте около 6 месяцев.
- Могут содержать воду и/ или витамин С.

Питание второй и третьей стадии...

- Включает фрукты, овощи, каши, мясо и комплексные обеды.
- Подходит малышам от 6 до 10 месяцев.
  6-8 месяцев: фрукты, овощи, каши.
  8-10 месяцев: мясо, комплексные обеды, фрукты, овощи, каши.
- Имеет густую консистенцию, может включать маленькие кусочки и ломтики.

Многие продукты детского питания содержат ингредиенты, которые не нужны вашему малышу, например...

- Наполнители, такие как тапиока, рисовая мука и картофельный крахмал, которые сгущают пищу, но дают вашему ребенку очень мало питательных веществ.
- Подсластители, такие как сахар, кукурузный сироп, декстроза, мальтоза и сахароза.
- Соль или натрий. Малышам нравится натуральный вкус пищи. Не стоит портить его солью.

При покупке продуктов детского питания всегда читайте этикетки, чтобы не ошибиться с выбором.