

Питание для роста и развития

■ ОТ 12 ДО 18 МЕСЯЦЕВ ■

Ваш малыш учится потреблению большего количества твердой пищи и становится более активным. Хорошее питание обеспечивает малышу все, что ему необходимо для правильного развития, роста, хорошего здоровья и накопления энергии для движения, игры и обучения.

Я могу:

- Есть большинство видов пищи, употребляемой моей семьей
- Пить из чашки
- Держать чашку двумя руками
- Пытаться пользоваться ложкой
- Самостоятельно есть, беря пищу своими пальцами
- Самостоятельно решать, сколько мне нужно съесть



“Сбалансируйте мою пищу с двигательной активностью. Мне нужно активно двигаться по 30-60 минут ежедневно.”

ЧТО И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Зерновые/хлеб 2 – 3 унции в день	1 унция – это:	Давайте мне:
	1 ломтик хлеба или 1 маленькая лепешка-тортилла ½ чашки вареного шелушеного риса, макаронных изделий или овсяной каши 1 чашка злаковых хлопьев WIC 5 крекеров	Цельнозерновые продукты, например, хлеб из цельной пшеничной муки, лепешки-тортилла из цельной пшеничной или кукурузной муки, овсяная каша, макаронные изделия из цельной пшеничной муки или шелушенный рис
Овощи 1 чашка в день	1 чашка – это:	
	1 чашка вареных, порубленных овощей 1 чашка овощного сока	Ежедневно темно-зеленые или оранжево-желтые овощи, такие как морковь, сладкий картофель или брокколи; вареные овощи
Фрукты 1 чашка в день	1 чашка – это:	
	1 чашка порезанных кубиками, мягких тли вареных фруктов 1 маленький банан 1 чашка 100%-го фруктового сока ½ чашка сухофруктов	Каждый день хороший источник витамина С, такой как апельсин, клубника или дыня Вареные или мягкие свежие фрукты, например, яблочное пюре или дыня В день 4 унции и менее фруктового или овощного сока в чашке
Молоко 2 чашки в день	1 чашка – это:	
	1 чашка цельного молока 1½ унции сыра 1 чашка йогурта полной жирности 2 чашки творога	Цельное молоко в чашке до 2-летнего возраста 16 унций – уже много
Мясо и бобы 1½ унции в день	1 унция – это:	
	½ куриной ноги или ½ небольшой котлеты для гамбургера 1 унция рыбы или другого мясного продукта 1 яйцо ¼ чашки вареных бобов	Хорошо термически обработанное, но влажное и порубленное мясо Вареные бобы WIC в виде пюре

Потребность вашего ребенка в пище будет меняться от одного её приема к другому, и изо дня в день. Начинайте с небольшой порции (от 1-2 столовых ложек до ¼ чашки) и дайте вашему ребенку сообщить, нужно ли ему еще.

“У меня крошечный животик. Мне нужно есть каждые два-три часа.”

Вскармливание грудью

Вскармливание своего ребенка грудью – исключительно важное дело! От вскармливания грудью после первого года жизни выигрываете и вы сами, и ваш ребенок. Грудное молоко продолжает снабжать калориями и важнейшими питательными веществами, и помогает оградить вашего ребенка от болезней. Если вы и ваш ребенок хотите продолжить вскармливание грудью, попробуйте делать это после приема обычной пищи.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ

Завтрак	¼ чашки злаковых хлопьев WIC ¼ чашки порезанной кубиками мягкой груши ½ чашки цельного молока
Утренний перекус	¼ лепешки-тортилли из цельной пшеничной муки 1 яйцо, сваренное вкрутую
Обед	1 унция индейки и 1 унция сыра мелкими кубиками 4 крекера из цельной пшеничной муки ¼ чашки зеленостручковой фасоли ½ банана ½ чашки цельного молока
Ужин	1 - 2 столовых ложки запеченного цыпленка ¼ чашки вареной брокколи ¼ чашки вареной моркови ¼ чашки шелушеного риса ½ чашки цельного молока
Перекус	2 - 3 квадратика крекера из непросеянной пшеничной муки ¼ чашки цельного молока



Здоровые и безопасные продукты питания

После того, как ребенку исполнится год, ему можно давать следующие продукты питания:

- Яйца
- Изделия из сои
- Изделия из пшеницы
- Рыба
- Цельное молоко
- Съедобные моллюски и ракообразные

Примечание: Если среди ваших родственников отмечались случаи пищевой аллергии, то ваш может порекомендовать позднее начать прием этих продуктов питания.

Избегайте продуктов питания, которыми ваш ребенок может подавиться:

- Липкие продукты, например, арахисовая паста или пастила
- Скользкие продукты питания, такие как сосиски, карамель, драже от кашля и цельные виноградины
- Мелкие твердые продукты питания, например, орехи, семечки, воздушная кукуруза, сушки и изюм
- Крупные куски сырых овощей и вареное мясо



“Давайте мне:

- 16 унций цельного молока в день
- не более 4 унций сока в день
- воду между приемами пищи и закусками”

Наступило время пользоваться чашкой!

После первого года жизни бутылочка используется больше для удобства, нежели как средство для кормления. Где-то к концу первого года начинайте от неё отучать, чтобы к 14-месячному возрасту ваш малыш уже покончил с бутылочкой.

Попробуйте в три этапа:

- Отучите от кормления из бутылочки в дневное время
- Отучите от кормления из бутылочки после пробуждения
- Отучите от кормления из бутылочки перед отходом ко сну

Подождите несколько дней, прежде чем перейти к следующему этапу, чтобы помочь своему ребенку привыкнуть к изменению в режиме кормления.

Рекомендации для мам – как облегчить процесс перехода:

- Избавьтесь от бутылочек или уберите их из поля зрения. Предлагайте молоко только в чашке.
- Предлагайте закуску или еду вместо бутылочки; например, вместо утренней бутылочки приготовьте завтрак с чашкой цельного молока.
- Попробуйте кружки-непроливайки. Воспользуйтесь чашкой с ручками и утяжеленным доннышком.
- Измените режим кормления перед отходом ко сну. Вместо того, чтобы давать бутылочку, предложите какой-либо успокоительный предмет, типа медвежонка, и почитайте книгу

Усиленно хвалите ребенка и поддержите его, например, говоря ему “ты уже большой мальчик, и можешь кушать из чашки, как мама”.

Если ребенок не в состоянии пить из чашки, поговорите со своим врачом.

Сок и молоко могут создавать у вашего ребенка ощущение сытости. Если малыш будет пить слишком большого количества молока или сока, это может лишить его аппетита к другой еде, такой как фрукты и овощи.

Если ваше ребенок не пьет молоко из чашки, он может получить кальций из:

- йогурта или сыра
- еды и напитков с кальциевой добавкой, например злаковых хлопьев
- еды, приготовленной на молоке, например, овсяной каши, картофельного пюре или пудинга

“Пользование бутылочкой после того, как мне исполнится годик, может привести к:

- кариесу зубов
- снижению содержания железа в моей крови из-за потребления слишком большого количества молока
- чрезмерному набору веса”



WIC #1283 Russian (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

РАБОТОДАТЕЛЬ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ ВСЕМ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ / С НЕКОТОРЫМ ПРЕДПОЧТИЕМ НЕДОСТАТОЧНО ПРЕДСТАВЛЕННЫМ СОЦИАЛЬНЫМ ГРУППАМ. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Эту публикацию в ином виде для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения и обслуживания лиц преклонного возраста шт. Миссури по тел. 573-751-6204. Лица с нарушениями слуха и речи могут набрать 711.

