

Харчування для росту

□ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 12-18 МІСЯЦІВ □

Ваша дитина навчається їсти твердішу їжу і стала більш активною. Добре харчування дає вашій дитині те, чого вона потребує для правильного росту та міцного здоров'я, а також енергію для рухів, ігор і навчання.

Я можу:

- Їсти більшість продуктів з загального сімейного столу
- Пити з чашки
- Тримати чашку двома руками
- Пробувати їсти ложкою
- Сама їсти пальцями
- Вирішати, скільки мені потрібно з'їсти



“Між їжею та фізичною активністю повинен бути баланс. Мені потрібно рухатись 30 - 60 хвилин кожен день”.

ЩО І СКІЛЬКИ ДАВАТИ ВАШОМУ МАЛЮКУ КОЖЕН ДЕНЬ

Зернові продукти/хліб 2 - 3 унції на день	1 унція це приблизно:	Давайте мені:
	1 скибочка хліба або 1 маленька тортілья ½ чашки приготованого коричневого рису, макаронів або вівсянки 1 чашка сухого сніданку WIC 5 крекерів	Цільнозернові продукти, такі як хліб з цільної пшениці, тортільї з цільної пшениці або кукурудзи, вівсянка, цільнозернові макаронні вироби та коричневий рис
Овочі 1 чашка на день	1 чашка це приблизно:	
	1 чашка приготованих порізаних овочів 1 чашка овочевого соку	Темно-зелений чи оранжевий овоч кожен день, такий як морква, солодка картопля або брокколі; приготовані овочі
Фрукти 1 чашка на день	1 чашка це приблизно:	
	1 чашка порізаних м'яких або варених фруктів 1 невеликий банан 1 чашка 100 % фруктового соку ½ чашки сухих фруктів	Фрукт чи овоч з багатим вмістом вітаміну С кожен день, наприклад, апельсин, полуниці або дині Приготовані або м'які сирі фрукти, такі як яблучне пюре або дині Не більше 4 унцій на день фруктового або овочевого соку в чашці
Молочні продукти 2 чашки на день	1 чашка це приблизно:	
	1 чашка цільного молока 1 ½ унції сиру 1 чашка жирного йогурту 2 чашки домашнього сиру	Цільне молоко в чашці до 2 років 16 унцій достатньо
М'ясо та бобові 1 ½ унції на день	1 унція це приблизно:	
	½ курячої ноги або ½ маленького гамбургера 1 унція риби або м'яса 1 яйце ¼ чашки варених бобів	Добре проварене, але не сухе, порізане м'ясо

Харчові потреби вашої дитини будуть мінятися від їжі до їжі і день від дня. Починайте з маленьких порцій (від 1 - 2 столових ложок до ¼ чашки), і ваша дитина підкаже вам, якщо їй хочеться більше.

“У мене крихітний животик. Мені потрібно їсти кожні дві-три години”.

Грудне вигодовування

Ви робите велику справу, годуючи дитину груддю! І для вас, і для вашої дитини грудне вигодовування після першого року життя корисне. Грудне молоко продовжує постачати малюку калорії і важливіші поживні речовини і допомагає вивести від нього хвороби. Якщо ви і ваша дитина хочете породовжувати годування груддю, спробуйте давати груди після їжі.

ЗРАЗКОВЕ МЕНЮ І РОЗМІР ПОРЦІЙ

Сніданок	¼ чашки сухого сніданку WIC ¼ чашки порізаної м'якої груші ½ чашка цільного молока
Ранкова закуска	¼ цільнозернової тортільї 1 круте яйце
Обід	1 унція індички та 1 унція сирних кубиків 4 цільнозернових крекери ¼ чашки зелених бобів ½ банана ½ чашки цільного молока
Вечеря	1 - 2 столові ложки печеної курки ¼ чашки вареної брокколі ¼ чашки вареної моркви ¼ чашки коричневого рису ½ чашки цільного молока
Закуска	2 - 3 квадратика крекерів "грехем" ¼ чашки цільного молока



Здорові та безпечні продукти

Ці продукти можна давати вашій дитині після того, як їй виповниться рік:

- Яйця
- Соя
- Пшениця
- Риба
- Цільне молоко
- Моллюски

Примітка: Якщо у вашій родині у кого-небудь була харчова алергія, лікар може порекомендувати ввести ці продукти пізніше.

Уникайте їжі, яка може спричинити у дитини задушення:

- Липучих продуктів, таких як арахісове масло і зефір (маршмеллоу)
- Слизьких продуктів, таких як хот-доги, цукерки, карамельки від кашлю і ціли виноградинки
- Маленьких твердих продуктів, таких як горіхи, насіння, попкорн, крендельки-прецели та родзинки
- Великих шматків сирих овочів і вареного м'яса



"Давайте мені:

- 16 унцій цільного молока на день
- не більше 4 унцій соку на день
- воду між прийомами їжі і закусками"

Настав час для чашки!

Коли дитині виповнюється один рік, пляшку використовують скоріше для заспокоєння, ніж для годування. Починайте відлучати від неї дитину приблизно наприкінці першого року життя, так щоб ваш малюк позбувся звички до пляшки до 14 місяців.

Спробуйте ці три кроки:

- Відлучіть від денних пляшок
- Відлучіть від пляшок при пробудженні
- Відлучіть від пляшок при засинанні

Між цими етапами відлучення має проходити кілька днів, щоб дитині було легше звикнути до зміни.

Мамини поради, як зробити цю зміну простіше:

- Позбудьтеся пляшок або заберіть їх з поля зору. Пропонуйте молоко тільки в чашці.
- Пропонуйте закуски або їжу замість пляшки, наприклад, замість ранкової пляшки дайте дитині сніданок з чашкою цільного молока.
- Спробуйте чашки-непроливайки (кружки-непроливайки). Використовуйте чашки з двома ручками і важким низом.
- Змініть порядок відходу до сну. Пропонуйте дитині щось втішне, наприклад, плюшевого ведмедика, і читайте їй книжки замість пляшки.

Часто хваліть дитину і надавайте їй позитивну підтримку, наприклад, кажіть: "Ти тепер великий хлопчик і можеш пити з чашки, як мама".

Якщо ваша дитина не може пити з чашки, поговоріть про це з лікарем.

Соки і молоко можуть дати дитині відчуття ситості. Пиття надлишкового молока або соку може знизити її апетит до інших продуктів, таких як фрукти та овочі.

Якщо ваша дитина не п'є молоко з чашки, вона може отримати кальцій з:

- Йогурту або сиру
- Продуктів і напоїв, збагачених кальцієм, наприклад, сухих сніданків
- Страв з молоком, таких вівсянка, картопляне пюре або пудинг

"Використання пляшок після одного року може призвести у мене до:

- карієсу
- низького вміста заліза у крові
- від надлишкової кількості молока
- надлишкового набирання ваги"



WIC #1283 Ukrainian (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

РОБОТОДАВЕЦЬ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ/ ПОЗИТИВНИХ ДІЙ. Послуги надаються на бездискримінаційній основі.

Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі по тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями слуху і мови 711.

