

Food to Grow On

ÎN TRE 19 ȘI 24 LUNI

Copilul dumneavoastră învață să mănânce mai multe alimente solide și este mai activ. O nutriție bună oferă copilului dumneavoastră ceea ce are nevoie pentru o creștere corespunzătoare, o sănătate bună și energie pentru mișcare, joc și învățare.

Eu pot să:

- Mănânc majoritatea alimentelor consumate de familie
- Mestec alimente mai tari
- Folosesc o lingură fără să fac prea multă murdărie
- Țin o căniță cu o mână
- Învăț să folosesc o furculiță pentru mâncare
- Încep să spun „mai mult” și „am terminat”



„Ajutați-mă să-mi spăl dinții de două ori pe zi și să-mi vizitez dentistul cel puțin o dată pe an.”

CE ȘI CÂT SĂ SERVIȚI COPILAȘULUI ÎN FIECARE ZI

	1 uncie înseamnă:	Dați-mi:
Cereale/pâine 2 - 3 uncii pe zi	1 felie de pâine sau 1 turtă ½ de cană de orez fiert, paste sau fulgi de ovăz 1 cană de cereale WIC uscate 5 biscuiți	Cereale integrale, cum ar fi pâine din făină integrală, turte din făină integrală sau porumb, fulgi de ovăz, paste din făină integrală, fulgi de ovăz sau orez brun
Legume 1 cană pe zi	1 cană înseamnă: 1 cană de legume fierte, mărunțite 1 cană de suc de legume	O legumă verde închis sau portocalie pe zi, cum ar fi morcovii, cartofii dulci sau broccoli Legume fierte
Fructe 1 cană pe zi	1 cană înseamnă: 1 cană de fructe mărunțite, moi sau fierte 1 banană mică 1 cană de suc de fructe 100% ½ de cană de fructe uscate	O sursă bună de vitamina C în fiecare zi, cum ar fi o portocală, căpșuni sau pepene galben Fructe crude fierte sau moi, cum ar fi sos de mere sau pepene galben 4 uncii sau mai puțin pe zi de suc de fructe sau legume într-o cană
Lapte 2 căni pe zi	1 cană înseamnă: 1½ uncii de brânză ⅓ cană de brânză răzuită 1 cană de iaurt 2 căni de brânză de vaci	Lapte integral într-o cană până la vârsta de 2 ani 16 uncii sunt suficiente
Carne și fasole 1½ uncii pe zi	1 uncie înseamnă: ½ pulpă de pui sau ½ turtă de hamburger 1 uncie de pește sau alte cărnuri 1 ou ¼ cană de fasole fiertă	Cărnuri bine făcute dar jilave și mărunțite Fasole WIC bătută, fiartă

Serviți gustări sănătoase

Gustările ajută la creșterea copilului dumneavoastră. Oferiți:

- Bucăți de fructe decojite
- Bucăți de brânză
- Biscuiți, turte sau pâine din cereale integrale
- Iaurt sau brânză de vaci



„Îmi place rutina. Oferiți-mi mese și gustări la aceeași oră în fiecare zi.”

EXEMPLU DE MENIU ȘI CANTITĂȚI DE ALIMENTE

Micul dejun	1 ou omletă ½ felie de pâine prăjită din făină integrală ½ cană de lapte integral
Gustare de dimineață	¼ - ½ cană de mandarine ¼ - ½ cană de cereale WIC uscate
Prânzul	Taco moale (½ turtă mică din cereale integrale cu 1-2 linguri de carne de vită mărunțită) ¼ cană de morcovi fierți ¼ cană de felii de măr fiert ½ cană de lapte integral
Gustare de după masă	3-4 felii de castravete ½ prăjitură de orez
Cina	Fasole roșie și orez (¼ cană de fasole roșie cu ¼ cană de orez brun) ¼ cană de fasole verde ¼ cană de pepene galben mărunțit ½ cană de lapte integral
Gustare	2-3 biscuiți din făină integrală ¼ cană de lapte integral



Introduceți obiceiuri sănătoase

- Mâncați-vă porția de legume. Copiii își imită părinții.
- Luați mesele împreună ca o familie.
- Așezați-vă la masă pentru a lua mesele și gustările.
- Serviți trei mese și două-trei gustări în fiecare zi, la aproximativ aceeași oră.
- Opriți televizorul în timpul meselor.
- Spălați-vă pe mâini înainte și după masă.

Sfaturi pentru clipe fericite în timpul mesei

- Decideți ce veți servi și când veți servi.
- Permiteți copilului să lase alimente pe farfurie. Copilul dumneavoastră este singurul care știe cât de flămând sau sătul este și va decide cât să mănânce, chiar dacă nu mănâncă deloc.
- Nu mituiți copilul, nu vă jucați cu el și nu-l forțați să mănânce.
- Folosiți farfuri, căni, linguri și furculițe pentru copii. Acestea pot fi folosite mai ușor cu mânuțele.
- Serviți cel puțin un aliment care-i place copilului. Dacă nu-i plac celelalte alimente servite, va avea totuși ceva de mâncat.

- Serviți alimentele:
 - În bucăți mici sau bucăți care pot fi ținute ușor de copil
 - Care sunt moi și ușor de mestecat
 - Care sunt ușoare și simple, cum ar fi iaurtul
 - Care nu sunt prea fierbinți sau prea reci
- Încercați alimente noi. Poate dura între 10 și 15 încercări până când unii copii vor lua o bucată de aliment nou.
- Planificați o perioadă de odihnă liniștită între mese și gustări. Copiii mănâncă mai bine dacă sunt relaxați.
- Pregătiți-vă la vărsări. Țineți șervețelele sau prosoapele de hârtie la îndemână.

Alimentația sănătoasă și sigură

Oferiți o varietate din următoarele alimente:

- Fructe și legume colorate, cum ar fi roșiile dulci și portocale
- Apă, lapte integral și suc 100%. Limitați alimentele sau băuturile care conțin multă sare sau zahăr, cum ar fi sifonul, prăjiturile sau fulgii de cartofi
- Alimente care sunt surse bune de fier, cum ar fi carnea, fasolea și cerealele îmbogățite

Următoarele alimente sunt acceptate după ce copilul dumneavoastră împlinește un an de viață:

- Ouă
- Soia
- Grâu
- Pește
- Lapte integral
- Crustacee

Observație: dacă în familia dumneavoastră există un istoric al alergiilor la alimente, medicul dumneavoastră poate sugera să începeți mai târziu hrănirea cu aceste alimente.

Evitați alimentele care pot cauza îmbolnăvirea copilului dumneavoastră:

- Carne, pui, curcan sau pește crud, negătuit
- Ouă crude sau moi
- Delicatese cu carne (cum ar fi cârnați bologna, salam de curcan sau șuncă feliată) dacă nu sunt reîncălzite sau încălzite la aburi
- Sucuri sau produse lactate nepasteurizate – aceste produse nu au fost prelucrate pentru eliminarea germenilor și pot îmbolnăvi copilul dumneavoastră

„Uneori mănânc mai mult, alteori mai puțin.
Serviți-mi porții mici. Voi cere mai mult dacă
nu mă satur!”



WIC #1284 Romanian (12/10)

Departamentul din Missouri al Serviciului pentru Sănătate și Persoane Învârstă

ANGAJATOR DE ȘANSE EGALE/ACTIUNI POZITIVE Serviciile oferite sunt nediscriminatorii.

Forme alternative ale acestei publicații destinate pentru persoanele cu dizabilități pot fi obținute apelând 573-751-6204.

Telefon pentru cetățeni cu deficiențe de vorbire și auz 711.

