

Food to Grow On

□ ÎNTRE 12 ȘI 18 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
- Beau dintr-o căniță
- Țin o căniță cu două mâini
- Încerc să folosesc o lingură
- Mă hrănesc cu ajutorul degetelor
- Decid cât de mult am nevoie să mănânc



„Echilibrați-mi alimentația cu mișcare. Trebuie să fu activ(ă) timp de 30 până la 60 de minute pe zi.”

CE ȘI CÂT SĂ SERVIȚI COPILAȘULUI ÎN FIECARE ZI

Cereale/pâine 2 - 3 uncii pe zi	1 uncie înseamnă:	Dați-mi:
	1 felie de pâine sau 1 turtă mică ½ de cană de orez brun fiert, paste sau fulgi de ovăz 1 cană de cereale WIC uscate 5 biscuiți	Cereale integrale, cum ar fi pâine din făină integrală, o turtă din făină integrală sau porumb, fulgi de ovăz, paste din făină integrală 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:	
	1 cană de lapte integral 1½ uncii de brânză 1 cană întreagă de iaurt gras 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 mică 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

Necesitățile de hrană ale copilului dumneavoastră

vor diferi de la o masă la alta și în fiecare zi.

Începeți cu o porție mică (1-2 lingurițe până la ¼ de cană) și așteptați ca copilul să vă indice dacă dorește mai mult.

„Am o burtică mică. Trebuie să mănânc la fiecare două-trei ore.”

Alăptarea la sân

Felicitări că ați ales să alăptați copilul dumneavoastră de la sân! Atât dumneavoastră cât și copilul dumneavoastră beneficiați de alăptarea la sân în primul an de viață. Alăptarea la sân continuă să asigure calorii și nutrienți esențiali și ajută la protejarea copilului împotriva bolilor. Dacă dumneavoastră și copilul dumneavoastră doriți să continuați alăptarea la sân, încercați acest lucru după servirea meselor.

EXEMPLU DE MENIU ȘI CANTITĂȚI DE ALIMENTE

Micul dejun	¼ cană de cereale WIC ¼ cană de pere moi mărunțițe ½ cană de lapte integral
Gustare de dimineață	¼ turtă din făină integrală 1 ou fiert tare
Prânzul	1 uncie carne de curcan și 1 uncie cuburi de brânză 4 biscuiți din făină integrală ¼ cană de fasole verde ½ banană ½ cană de lapte integral
Cina	1-2 linguri de carne de pui copt ¼ cană de broccoli fiert ¼ cană de morcovi fierți ¼ cană de orez brun ½ cană de lapte integral
Gustare	2-3 biscuiți de graham ¼ cană de lapte integral



Alimentația sănătoasă și sigură

Următoarele alimente sunt acceptate dacă 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 înecarea copilului:

- alimente lipicioase, cum ar fi untul de arahide sau bezelele
- alimentele alunecoase, cum ar fi crenvurștii, bomboanele, pastilele pentru tușit și strugurii
- alimentele tari de mici dimensiuni, precum nucile, semințele, popcornul, covrigii și stafidele
- bucăți mari de legume crude sau cărnuri fierte



„Dați-mi:

- 16 uncii de lapte integral pe zi
- nu mai mult de 4 uncii de suc pe zi
- apă între mese și gustări”

Este timpul pentru o cană!

După prima aniversare a zilei de naștere, sticla este folosită doar din comoditate și mai puțin ca sursă de nutriție. Încercați dezvoltarea acestui obicei la sfârșitul primului an de viață, astfel încât copilul să renunțe la sticlă la vârsta de 14 luni.

Încercați următorii trei pași:

- Dezvățați copilul de hrănirea cu sticla în timpul zilei
- Dezvățați copilul de hrănirea cu sticla la scolare
- Dezvățați copilul de hrănirea cu sticla la culcare

Așteptați câteva zile între fiecare pas pentru a-l ajuta pe copil să se obișnuiască cu schimbarea rutinei.

Sfaturi adresate mamelor pentru a face mai ușoară această tranziție:

- Scăpați de sticle sau puneți-le deoparte. Oferiți copilului lapte doar în cană.
- Oferiți o gustare sau masă în loc de sticlă; de exemplu, în locul sticlei de dimineață, serviți micul dejun cu o cană de lapte integral.
- Încercați căniile fără scurgere (cănițe de băut). Folosiți o cană cu mână și cu fundul mai greu.
- Schimbați rutina de la culcare. Oferiți un obiect comod, cum ar fi un ursuleț de pluș și citiți o poveste în loc să oferiți sticla.

Încurajați copilul cu multe laude și un suport pozitiv, cum ar fi „ești un băiat mare acum, poți bea din cană la fel ca mama.”

Dacă copilul dumneavoastră nu poate bea dintr-o cană, discutați problema cu medicul dumneavoastră.

Sucurile și laptele pot face ca copilul dumneavoastră să se simtă sătul. Consumul unor cantități prea mari de suc sau lapte îl face pe copilul mai puțin flămând pentru alte alimente, cum ar fi fructele sau legumele.

Dacă copilul dumneavoastră nu bea lapte dintr-o cană, poate să obțină calciu din:

- lăpturi sau brânză
- Alimente și băuturi cu calciu adăugat, cum ar fi cerealele
- Alimente făcute cu lapte, cum ar fi fulgi de ovăz, piureu de cartofi sau budincă

“Folosirea unei sticle după ce împlinesc un an de viață poate duce la:

- carierea dinților
- nivel scăzut de fier în sângele meu de la prea mult lapte
- surplus de greutate”



WIC #1283 Romanian (12/10)

Departamentul din Missouri al Serviciului pentru Sănătate și Persoane Învârstă

ANGAJATOR DE ȘANSE EGALE/ACȚIUNI 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.

