

Харчування для росту

ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 19-24 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
- Жувати твердішу і більш жорстку їжу
- Краще користуватися ложкою, залишаючи менше бруду
- Тримати чашку однією рукою
- Вчитися їсти виделкою
- Почати говорити "ще" та "закінчив"



"Допоможіть мені чистити зуби двічі на день і відвідати стоматолога принаймні один раз на рік".

ЩО І СКІЛЬКИ ДАВАТИ ВАШІЙ ДИТИНІ КОЖЕН ДЕНЬ

Зернові продукти/хліб 2 - 3 унції на день	1 унція це приблизно:	Давайте мені:
	1 скибочка хліба або 1 тортілья ½ склянки вареного рису, макаронних виробів 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 ½ чашки тертого сиру 1 чашка 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 гамбургера 1 унція риби або м'яса 1 яйце ¼ чашки варених бобів	Добре проварене, але не сухе, порізане м'ясо

Давайте дитині здорові закуски

Закуски допомагають вашій дитині зростати.

Пропонуйте:

- Скибочки очищених фруктів
- Шматочки сиру
- Цільнозернові крекери, тортільї або хліб
- Йогурт або домашній сир



"Я люблю дотримуватися заведеного розпорядку. Давайте мені їжу і закуски приблизно в той же час кожен день".

ЗРАЗКОВЕ МЕНЮ І РОЗМІР ПОРЦІЙ

Сніданок	яєчня з 1 яйця ½ тосту з цільнозернової пшениці ½ чашки цільного молока
Ранкова закуска	¼ - ½ чашки мандаринів ¼ - ½ чашки сухого сніданку WIC
Обід	М'які тако (½ маленької тортیلی з цільної пшениці з 1 - 2 столовими ложками м'ясного фаршу) ¼ чашки вареної моркви ¼ чашки приготованих скибочок яблука ½ чашки цільного молока
Денна закуска	3 - 4 кружечка огірка ½ рисового коржа
Вечеря	Червона квасоля і рис (¼ чашки червоної квасолі з ¼ чашки коричневого рису) ¼ чашки зелених бобів ¼ чашки порізаною кубиками дині ½ чашки цільного молока
Закуска	2 - 3 крекери з цільної пшениці ¼ чашки цільного молока



Прищеплюйте здорові звички

- Їжте овочі. Діти копіюють своїх батьків.
- Їжте разом, як сім'я.
- Сідайте за стіл, щоб поїсти чи закусити.
- Запровадьте три основних прийома їжі та дві-три закуски щодня і подавайте їх приблизно в той же час.
- Вимкніть телевізор на час їжі.
- Мийте руки до і після їжі.

Поради, як зробити прийом їжі приємним

- Вирішіть, що і коли давати дитині.
- Дозволяйте вашій дитині залишати їжу на тарілці. Тільки вона знає, наскільки вона голодна чи сита, і може вирішити, скільки їй треба з'їсти (навіть якщо вона нічого не хоче).
- Не давайте дитині "хабарів", не грайте з нею в ігри і не змушуйте дитину з'їсти.
- Використовуйте тарілки, чашки, ложки та виделки дитячого розміру. Вони зручніші для маленьких ручок.
- Подавайте принаймні один продукт, який любить ваша дитина. Якщо вона не полюбить інші страви на столі, вона все ж таки що-небудь з'їсть.

- Подавайте страви:
 - Шматочками на один укус або такими шматочками, які дитині легко тримати у руці
 - М'які, що їх легко жувати
 - Негострі і прості, як наприклад, йогурт
 - Не дуже гарячі або холодні
- Продовжуйте пропонувати дитині нові продукти. Іноді доводиться робити це по 10 - 15 разів, перш ніж дитина наважиться спробувати нове.
- Плануйте спокійний час перед основними прийомами їжі та закусками. Діти їдять краще, коли знаходяться в розслабленому стані.
- Будьте готові до бруду. Тримайте серветки або паперові рушники неподалік.

Здорові та безпечні продукти

Пропонуйте різноманітні продукти з цього списку:

- Барвисті фрукти і овочі, такі як помідори, солодкий перець і апельсини
- Вода, цільне молоко і 100% сік. Обмежте продукти та напої, які містять багато солі чи цукру, наприклад, содові напої, печиво та картопляні чіпси
- Харчові продукти, які є добрим джерелом заліза, такі як м'ясо, бобові і сухі сніданки та зернові продукти, збагачені залізом

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

- Яйця
- Соя
- Пшениця
- Риба
- Цільне молоко
- Молюски

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 хворобу:

- Сирого чи недостатньо провареного м'яса, птиці (курки, індички) та риби
- Сирих або некруто приготованих яєць
- М'ясних виробів (наприклад, нарізаною ковбаси-болоньї, індички або шинки), якщо ви їх не підігріли так добре, щоб пійшов пар
- Непастеризованих соків чи молочних продуктів, - бо вони не оброблюються так, щоб вбити бактерії, від яких ваша дитина може захворіти

"Іноді я з'їдаю більше, а іноді менше. Давайте мені невеличкі порції. Я буду просити добавки, якщо не наїмся!"



WIC #1284 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.

