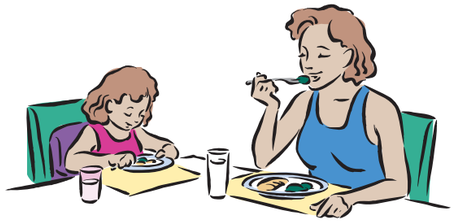


Как сделать так, чтобы ребёнок получал удовольствие во время еды?

- Сделайте так, чтобы во время еды семья собиралась вместе. Дети любят есть вместе с другими людьми. Садитесь за стол и ешьте вместе с ребёнком.
- Постарайтесь подавать завтраки, обеды, ужины и лёгкие закуски примерно в одно и то же время каждый день.
- Не надо подкупать, манипулировать или заставлять ребёнка есть. Детям надо иметь возможность самим регулировать своё питание.
- Надо ожидать, что ребёнок иногда что-нибудь прольёт. Ребёнок может пользоваться детской ложкой или вилкой. Можно начать учить ребёнка, как правильно вести себя за столом.
- Расслабьтесь и получайте удовольствие от еды. Не делайте питание ребёнка центром внимания.
- Не включайте телевизор во время еды. Во время еды должно быть тихо, чтобы была возможность разговаривать.
- Показывайте хороший пример. Ешьте разнообразную пищу. Ваш ребёнок захочет есть, то что вы едите.

Как сделать так, чтобы ребёнку хотелось есть здоровую пищу?

- Дети любят помогать планировать меню и покупать продукты. Дайте ребёнку возможность помочь вам выбрать фрукты и овощи в магазине. Старайтесь ходить за покупками, когда ребёнок не устал и не голоден.
- Дети также любят помогать на кухне. Даже четырёхлетний ребёнок может вымыть фрукты и овощи, порвать на кусочки салатные листья для салата, нарезать мягкие фрукты пластмассовым ножом или размешать тесто для горячих булочек.
- Ребёнок может накрыть на стол и помочь убрать со стола. Он будет горд, что помог!
- Ребёнок может помочь вам приготовить полезные для здоровья и интересные ланчи, которые можно взять с собой в детский сад или в приготовительный класс.
- Дети любят узнавать о том, как выращивают и как делают пищевые продукты. Вот несколько идей:
  - посадите огород или даже просто посадите несколько растений в горшки
  - посетите ферму или фруктовый ларёк
  - собирайте фрукты
  - пойдите на экскурсию в пекарню или на молочный завод

Примерное меню для ребенка

	День 1	День 2
Завтрак	½ палки колбасы типа «kielbasa» ½ унции (15мл) сыра 1 кусочек хлеба/подсушенного хлеба ½ чашки (120мл) молока ½ яблока, нарезанного на кусочки	½ чашки (60мл) хлопьев ½ банана ½ чашки (120мл) молока
Ланч	3 небольших тефтели ½ чашки (120мл) картофельного пюре ½ чашки (120мл) тушеной ½ чашки (120мл) молока	¾ чашки (180мл) супа из овощей и мяса ½ кусочка хлеба ½ чашки (120мл) й огурта вода
Легкая закуска	2 квадратика крекерсов ½ чашки (120мл) молока	½ кусочка подсушенного хлеба с 1 столовой ложкой (15мл) арахисового масла вода
Обед	1 чашка (240мл) гречневой крупы, сваренной с 1 чашкой (240мл) молока ½ чашки (120мл) крестьянского творога 2 палочки сельдерея и моркови вода	блины с начинкой из ½ чашки (120мл) риса 3 столовых ложек (60мл) фасоли 3 столовых ложек (60мл) мясного фарша ½ чашки (120мл) сваренной на пару цветной капусты, обваляной в сухарях ½ апельсина, дольки вода
Легкая закуска	¾ чашки (180мл) сухих хлопьев ½ чашки (120мл) сока	8 шт. печенья «animal crackers» ½ чашки (120мл) молока

Всегда мойте руки до и после еды.

Детям в этом возрасте нужно ежедневно получать только 4-6 небольших порций молока или молочных продуктов. Давайте не более 24 унций молока в день. Давайте не более ½ чашки (120мл) сока в день. Вместо сока по возможности давайте фрукты. Если ребёнок захочет пить в другое время, дайте воду вместо сладких напитков.

Предостережение: Дети в возрасте до 4 лет могут подавиться такими пищевыми продуктами, как сосиски, воздушная кукуруза, орехи, сырая морковь, виноград, конфеты «jelly beans», жвачка и конфеты карамель. Не давайте эти пищевые продукты. Режьте сосиски на очень маленькие кусочки.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-188 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Как кормить ребёнка в возрасте 3-5 лет

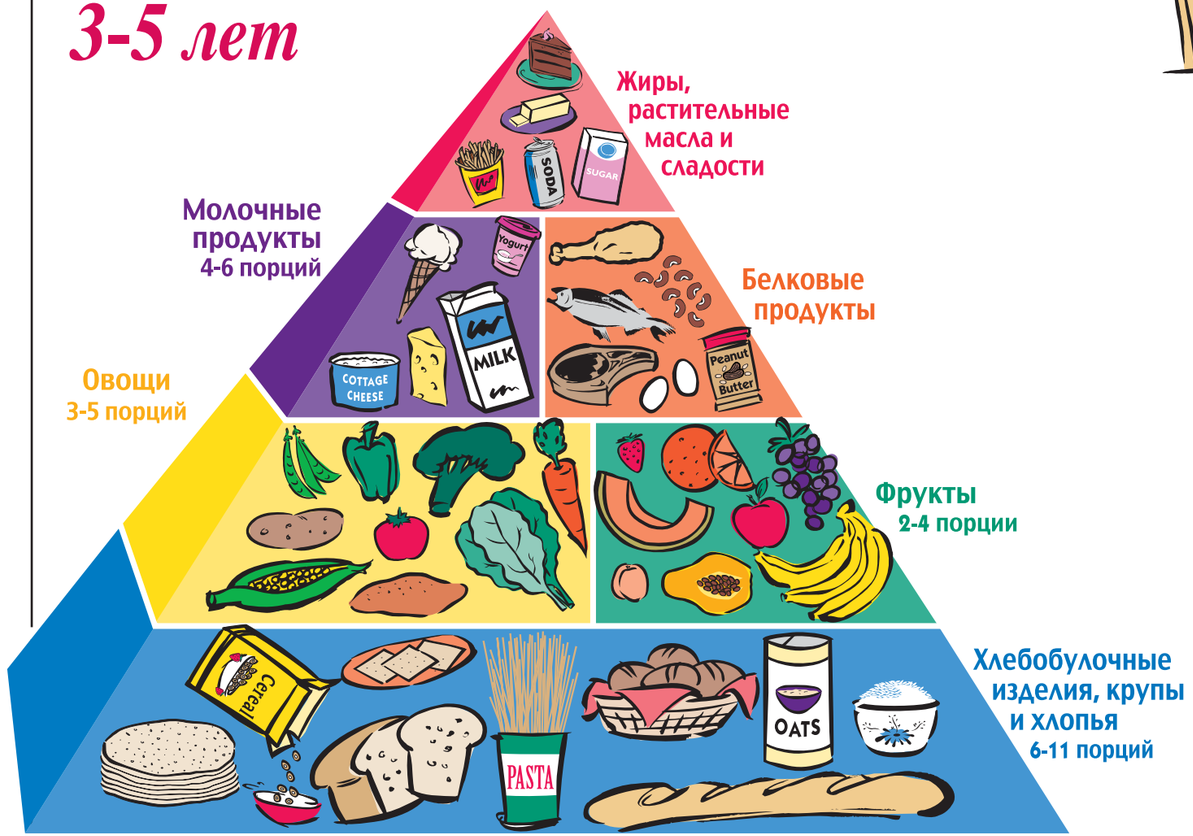
Моя цель: _____

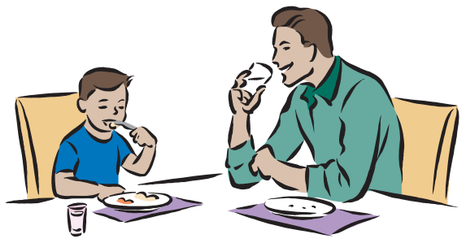
_____

_____

Пищевая пирамида

Питание для ребёнка в возрасте 3-5 лет





Дети знают, сколько им необходимо есть. Но они не знают, какие продукты им нужны.

Когда наступает время еды, предложите ребёнку здоровую пищу. Вы принимаете решение, что дать ребёнку и когда именно.

Дайте своему ребёнку возможность самому решить, какое количество поданной вами еды он съест.

- Ежедневно кормите ребёнка завтраком, обедом и ужином и давайте 2 лёгкие закуски.
- Ежедневно давайте разнообразную здоровую пищу.
- В некоторые дни дети съедают больше, чем в другие.
- То, что ваш ребёнок съел сегодня, может не согласовываться с пищевой пирамидой. Посмотрите, какие продукты он съедает в течение нескольких дней.

Одна порция составляет примерно...

6 - 11 порций каждый день

Хлебобулочные изделия, крупы, хлопья

Хлеб, лепёшка тортилла, булочка, горячая булочка, блин, вафля 1/2
Сухие хлопья ..... 1/3 – 1/2 чашки или 80-120 мл
Макаронные изделия, рис, каши ..... 1/4 – 1/2 чашки или 60–120 мл
Крекеры .....2 маленьких
Ежедневно давайте ребёнку изделия из цельной муки

3-5 порций каждый день

Овощи

Кулинарно обработанные..... 1/4 – 1/2 чашки или 60-120 мл
Сырые..... 1/4 –1/2 чашки или 60-120 мл
Ежедневно давайте ребёнку тёмно-зелёные или жёлтые овощи, такие как морковь, брокколи, шпинат, сладкий картофель (батат) или тыква.

2 - 4 порции каждый день

Фрукты

Сырые..... 1/2-1 небольшой
Консервированные или замороженные ..... 1/4-1/2 чашки или 60–120 мл
Сок ..... 1/4 чашки или 60 мл
Ежедневно предлагайте ребёнку фрукты, богатые витамином С, такие как апельсины, клубника, дыня, манго, папайя, или соки.

3 - 4 порции каждый день

Молочные продукты

Молоко или грудное молоко ..... 1/2 чашки или 120 мл
Сыр ..... 3/4 унции или 20 г
Творог..... 3/4 чашки или 180 мл
Йогурт, десерты типа заварного крема, приготовленные с молоком..... 1/2 чашки или 120 мл
Йогуртовое мороженое, мороженое..... 3/4 чашки или 180 мл
До возраста 2 лет давайте ребенку цельное молоко, потом -- нежирное молоко.

2 - 3 порции каждый день

Белковые продукты

Животные белки

Мясо, курица, индейка, рыба..... 2 ст. ложки или 30 мл
Яйцо..... 1

Растительные белки

Кулинарно обработанная фасоль, чечевица ..... 1/2 чашки или 120 мл
Арахисовое масло ..... 3/4 чашки или 180 мл
В мясе и бобовых наиболее высокое содержание железа!

Жиры, растительные масла и сладости

Давайте ребенку эти продукты изредка.

Начинайте с небольших порций. Давайте 1 ст. ложку или (15 мл) каждого продукта на каждый год возраста вашего ребенка. Например, если вашему ребёнку 4 года, давайте 4 ст. ложки овощей и 4 ст. ложки риса. Если ребёнок захочет ещё, пусть попросит добавки.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team