



Поради для вибагливих їдців

Вашій дитині 3 роки! З кожним днем вони стають розумнішими та сильнішими. Вони продовжують досліджувати та дізнаватися, що їм подобається, а що ні – особливо в їжі. Прискіпливість у їжі часто є нормою у віці. Нижче наведені поради допоможуть вам і вашій дитині знайти способи впоратися з прискіпливістю в їжі.



Залучайте дітей поїздками у продуктовий магазин чи фермерські ринки.

- » Складіть список покупок.
- » Нехай ваша дитина вибере фрукти та овочі для приготування їжі.
- » Поговоріть про імена, кольори та форми здорового харчування. (наприклад, як ростуть червоні яблука?)



Їжте разом як сім'я.

- » Подавайте одну страву на всю родину. Утримуйтеся від приготування окремої страви, якщо ваша дитина відмовляється їсти те, що ви приготували.
- » Поєднуйте з новою їжею хоча б один продукт який любите їсти вашу дитину. Продовжуйте підтримувати збалансоване харчування.
- » Вимкніть телевізор або мобільний телефон під час їжі.
- » Можливо, вам доведеться пропонувати нову страву кілька разів, перш ніж вона сподобається вашій дитині. Це нормально.
- » Поговоріть про назву продукту, його форму, колір і смак. (наприклад, солодкий цей фрукт на смак чи кислий?)

Залучайте дітей до приготування їжі.

Вони можуть:

- » Промити фрукти та овочі
- » Перемішати інгредієнти.
- » Нарвати овочі для салату
- » Намазати олією хліб чи квасолю на коржик.
- » Поговорити про кулінарії
- » Покласти речі на стіл
- » Викинути відкидання у сміття

Ваша дитина почуватиметься добре, допомагаючи. Вони мабуть і їсти будуть краще!



Не забудьте помити руки, перш ніж починати підготовку їжі

Довіряйте своїй дитині визначити потрібну їм кількість їжі.

- » Ви вирішуєте які корисні продукти пропонувати. Дозвольте вашій дитині вибирати які з них є і скільки є.
- » У них шлунок ще маленький. Почніть із малої порції кожної страви. Нехай вони вам скажуть, якщо захочуть більше.
- » Не хвилюйтеся, якщо вони не з'їдять все, що ви їм запропонували. Деякі дні вони їдять більше, ніж інші. Не благайте їх їсти та не готуйте для них іншу їжу.
- » Діти часто змінюють свою думку. Їм може сподобатися їжа одного дня, а наступного ні. Вони навчаться як їсти більшість продуктів.



Діти можуть бути у програмі WIC до 5 років!

WIC – це програма харчування, спрямована на покращення здоров'я вагітних або нещодавно вагітних людей, немовлят та дітей віком до п'яти років. Батьки чи опікуни можуть подати заявку для своєї дитини.

WIC забезпечує:

- » Щомісячні пільги на купівлю здорової їжі
- » Навчання правильного харчування
- » Медичні огляди
- » Підтримка грудного вигодовування
- » Напрями в інші медичні та соціальні служби

WIC – це просто використати!

Робіть покупки з картою WIC у продуктовому магазині та фермерському ринку. Використовуйте додаток WICShopper для пошуку затверджених WIC продуктів харчування. Зручно звертайтеся до співробітникам WIC особисто чи онлайн.

Перевірте, якщо вам можна підписатися:

- » Зателефонуйте за номером 1-800-322-2588.
- » Знайдіть місцеву клініку WIC за doh.wa.gov/FindWIC-адресою; і зареєструйтесь на зустріч.
- » Відвідайте doh.wa.gov/WICRefer-адресу та заповніть форму WIC.

WIC допомагає покращити вживання їжі для дітей та також приготувати їй для школи! Діти яких підтримує програма WIC покращуються у розвитку та навчанні.

Ця інформація доступна на нашому сайті наступними мовами: англійською, іспанською, в'єтнамською, українською, сомалійською, корейською, тагальською, арабською, пенджабською, китайською, кхмерською, російською: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing



DOH 965-024, November 2023. This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC doesn't discriminate. To request this document in another format, call 1-800-841-1410. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email WIC@doh.wa.gov.