



Кормление единственного и неповторимого двухлетнего ребенка

Вашему ребенку 2 года! Каждый день он демонстрирует новые умения. Он может есть неаккуратно, но учится и становится самостоятельнее. Ниже приведены советы, которые помогут вам и ребенку получать удовольствие от еды и приемов пищи.



Берите детей с собой за покупками в продуктовые магазины и на фермерские рынки

- » Им нравится учиться у вас.
- » Говорите о цветах и названиях продуктов, которые видите.
- » Считайте разные вещи в магазине.
- » Некоторым детям нравится помогать — нести список покупок или многоразовые сумки для продуктов.
- » По возможности отправляйтесь за покупками, когда ребенок отдохнул и поел.



Ешьте вместе с ребенком

- » Ежедневно придерживайтесь схемы из 3 основных приемов пищи и 2–3 перекусов. Детский желудок маленький, и ребенку необходимо есть часто.
- » Сидите рядом с маленькими детьми, когда они едят и пьют. Приобщайте их к семейным приемам пищи и садите на высокий стул или в детское кресло.
- » Им проще управляться со столовыми приборами, чашками и тарелками меньшего размера.
- » Лучший выбор напитка между приемами пищи и перекусами — вода.
- » В большинстве случаев ребенок может есть те же продукты, что и вы. Помните, что некоторые продукты могут привести к удушью. Не давайте: сырые твердые овощи, целый виноград, хот-доги, орехи, попкорн, полную ложку арахисовой пасты, крупно нарезанное мясо и леденцы.
- » Учите ребенка пить из небольшой открытой чашки.

Привлекайте детей к приготовлению пищи

Они могут:

- » помогать в выборе овощей к столу;
- » мыть фрукты и овощи;
- » рвать салат-латук;
- » выкладывать «лица» из фруктов и овощей;
- » раскладывать на столе салфетки, вилки и ложки;
- » выбрасывать отходы в контейнер для мусора.

Возможно, получится не очень аккуратно, но они будут стараться. Ребенку будет приятно помогать вам. Скорее всего, он даже будет лучше есть.



Пусть ребенок ест столько, сколько захочет

- » Вы решаете, какую еду подавать. Позвольте ребенку решить, что именно и сколько он хочет съесть.
- » Его желудок еще маленький. Начните с небольших порций каждого блюда. Пусть ребенок попросит добавки.
- » Не переживайте, если ребенок не съест предложенную еду. Иногда он будет есть больше, а иногда — меньше. Не упрощайте поесть и не готовьте ребенку другие блюда.
- » Вкусы детей часто меняются. В один день какой-то продукт может им нравиться, а на следующий — нет. Они научатся любить большинство продуктов.



Участвовать в программе WIC могут дети до 5 лет.

WIC — это программа обеспечения питанием, направленная на улучшение здоровья беременных, недавно родивших, младенцев и детей до пяти лет. Подать заявку на участие ребенка могут родители или опекуны.

Программа WIC обеспечивает участников:

- » ежемесячными льготами на покупку здоровой пищи;
- » обучающими материалами по правильному питанию;
- » доступом к медицинским обследованиям;
- » поддержкой в период грудного вскармливания;
- » направлениями для получения других медицинских и социальных услуг.

Преимуществами WIC удобно пользоваться!

Пользуйтесь картой WIC в продуктовых магазинах и на фермерских рынках. Ищите одобренные программой WIC продукты в приложении WICShopper. Общайтесь с сотрудниками программы WIC удобным для вас способом, лично или удаленно.

Проверьте, можете ли вы участвовать в программе:

- » Позвоните по номеру 1-844-359-3104.
- » Найдите местную клинику WIC на странице doh.wa.gov/FindWIC и запишитесь на прием.
- » Заполните регистрационную форму программы WIC на странице doh.wa.gov/WICRefer.

Программа WIC помогает улучшить рацион детей и подготовить их к школе. Дети-участники WIC демонстрируют более высокие навыки обучения.

Эта информация доступна на английском, испанском, вьетнамском, украинском, сомалийском, корейском, тагальском, арабском, китайском (кantonский и севернокитайский диалекты), маршалльском и русском языках на нашем веб-сайте doh.wa.gov/WICOutreachMaterials.



DOH 965-025, May 2024 Russian. Эта организация предоставляет равные возможности. Программа WIC в штате Вашингтон является недискриминационной. Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.