



Годування єдиної та неповторної дворічної дитини

Вашій дитині 2 роки! Вона щодня демонструє нові навички. Вона може їсти неохайно, проте навчається та стає самостійнішою. Нижче наведені поради, які допоможуть вам і вашій дитині отримувати задоволення від страв і приймання їжі.

Залучайте дітей до закупів у продуктових магазинах і на фермерських ринках

- » Їм подобається вчитись у вас.
- » Обговорюйте кольори й назви продуктів, які бачите.
- » Рахуйте різні речі в магазині.
- » Деяким дітям подобається допомагати – нести список покупок або багаторазові пакети для продуктів.
- » Якщо є змога, ходіть у магазин, коли дитина відпочила й поїла.

Їжте разом із дитиною

- » Щодня дотримуйтеся схеми з 3 повноцінних приймань їжі й 2–3 перекусів між ними. Дитячий шлунок маленький, тому дитині необхідно їсти часто.
- » Сидіть поряд із малюком, коли він їсть і п'є. Залучайте його до сімейних приймань їжі й садіть на високий стілець або в дитяче крісло.
- » Діти краще вправляються зі столовими приборами, чашками й тарілками меншого розміру.
- » Найкращий вибір напою між прийманнями їжі – вода.
- » Здебільшого дитина може їсти ті самі продукти, що й ви. Пам'ятайте, що деякі продукти можуть спричинити удушання. Не давайте: сирі тверді овочі, цілий виноград, хотдоги, горіхи, попкорн, повну ложку арахісового масла, великі шматки м'яса й льодяники.
- » Навчайте дитину пити з невеликої відкритої чашки.

Залучайте дітей до приготування їжі

Вони можуть:

- » допомагати з вибором овочів до столу;
- » мити фрукти й овочі;
- » рвати салат-латук;
- » викладати «обличчя» з фруктів і овочів;
- » розкладати на столі серветки, виделки й ложки;
- » складати відходи у відро для сміття.

Можливо, вийде неохайно, але вони докладатимуть зусиль. Ваша дитина радітиме, що допомагає. Імовірно, вона навіть краще їстиме!

Нехай ваша дитина їсть стільки, скільки захоче

- » Ви вирішуєте, які продукти давати. Нехай дитина сама вирішує, що саме й скільки з'їсти.
- » Її шлунок поки маленький. Почніть із невеликих порцій кожної страви. Нехай дитина попросить ще.
- » Не хвилюйтеся, якщо дитина не з'їсть те, що ви запропонували. Іноді вона їстиме більше. Не благайте поїсти й не готуйте дитині інші страви.
- » Смаки дітей часто змінюються. Певний продукт може подобатися їм одного дня й не подобатись іншого. Вони навчаться любити більшість продуктів.



Брати участь у програмі WIC можуть діти до 5 років.

WIC – це програма забезпечення харчуванням, яка допомагає покращити здоров'я вагітних, осіб, які нещодавно народили, немовлят і дітей до п'яти років. Подати заяву на участь дитини можуть батьки або опікуни.

Програма WIC забезпечує учасників:

- » щомісячними пільгами на купівлю корисної їжі;
- » навчальними матеріалами щодо правильного харчування;
- » доступом до медичних обстежень;
- » підтримкою в період грудного вигодовування;
- » направленнями на отримання інших медичних і соціальних послуг.

Перевагами WIC зручно користуватися!

Користуйтеся картою WIC у продуктових магазинах і на фермерських ринках. Шукайте схвалені програмою WIC продукти в додатку WICShopper. Спілкуйтеся зі співробітниками програми WIC у зручний спосіб, особисто чи віддалено.

Перевірте, чи можете ви взяти участь у програмі:

- » Зателефонуйте за номером 1-844-359-3104.
- » Знайдіть місцеву клініку WIC на сторінці doh.wa.gov/FindWIC і заплануйте візит.
- » Заповніть реєстраційну форму програми WIC на сторінці doh.wa.gov/WICRefer.

Програма WIC допомагає покращити раціон дітей і підготувати їх до школи. Діти-учасники WIC демонструють кращі навички навчання.

Ця інформація доступна англійською, іспанською, в'єтнамською, українською, сомалійською, корейською, тагальською, арабською, китайською (кantonський і мандаринський діалекти), маршальською та російською мовами на нашому вебсайті doh.wa.gov/WICOutreachMaterials.



DOH 965-025, May 2024 Ukrainian. Ця установа надає рівні можливості всім особам. Програма WIC в штаті Вашингтон забороняє дискримінацію. Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.