



Советы для привередливых едоков

Вашему ребенку 3 года! С каждым днем они становятся умнее и сильнее. Они продолжают исследовать и узнавать, что им нравится, а что нет – особенно в еде. Придирчивость в еде часто является нормой в этом возрасте. Ниже приведены советы помогут вам и вашему ребенку найти способы справиться с придирчивостью в еде.



Вовлекайте детей поездками в продуктовый магазин или на фермерские рынки.

- » Вместе составьте список покупок.
- » Пусть ваш ребенок выберет фрукты и овощи для приготовления еды.
- » Поговорите об именах, цветах и формы здорового питания. (например, Как растут красные яблоки?)

Кушайте вместе как семья.

- » Подавайте одно блюдо на всю семью. Воздерживайтесь от приготовления отдельного блюда если ваш ребенок отказывается кушать то, что вы приготовили.
- » Совмещайте с новой едой хотя бы один продукт который любит есть ваш ребенок. Продолжайте поддерживать сбалансированное питание.
- » Выключите телевизор или мобильный телефон во время употребления пищи.
- » Возможно, вам придется предлагать новое блюдо несколько раз, прежде чем оно понравится вашему ребёнку. Это нормально.
- » Поговорите о названии продукта, его форма, цвет и вкус. (например, сладкий ли этот фрукт на вкус или кислый?)



Привлекайте детей к приготовлению пищи.

Они могут:

- » Промыть фрукты и овощи
 - » Перемешать ингредиенты.
 - » Нарвать овощи для салата
 - » Намазать маслом хлеб или фасоль на лепешки.
 - » Поговорить о кулинарии
 - » Положить вещи на стол
 - » Выбросить отброски в мусор
- Ваш ребенок будет чувствовать себя хорошо, помогая. Они наверняка и кушать будут лучше!



Не забудьте помыть им руки прежде чем начинать подготовку пищи

Доверяйте своему ребенку определить нужное для них количество еды.

- » Вы решаете, какие полезные продукты предлагать. Позволяйте вашему ребенку выбирать какие из них кушать и сколько кушать.
- » У них желудок еще маленький. Начните с малой порции каждого блюда. Пусть они вам скажут если захотят больше.
- » Не волнуйтесь, если они не съедят все что вы им предложили. В некоторые дни они едят больше, чем в другие. Не умоляйте их есть и не готовьте для них другую еду.
- » Дети часто меняют свое мнение. Им может понравиться еда в один день, а в следующий нет. Они научатся как кушать большинство продуктов.



WIC помогает улучшить употребление пищи для детей и также приготовить их для школы! Дети которых поддерживает программа WIC улучшаются в развитии и учебе.

Дети могут быть в программе WIC до 5 лет!

WIC — это программа питания, направленная на улучшения здоровья беременных или недавно беременных людей, младенцев и дети возраста до пяти лет. Родители или опекуны могут подать заявку для своего ребенка.

WIC обеспечивает:

- » Ежемесячные льготы на покупку здоровой еды
- » Обучение правильному питанию
- » Медицинские осмотры
- » Поддержку грудного вскармливания
- » Направления в другие медицинские и социальные службы

WIC – это просто использовать!

Делайте покупки с карточкой WIC в продуктовом магазине и фермерском рынке. Используйте приложение WICShopper для поиска одобренных WIC продуктов питания. Удобно обращайтесь к сотрудникам WIC лично или онлайн.

Проверьте если вам можно подписаться:

- » Позвоните по телефону 1-800-322-2588.
- » Найдите местную клинику WIC по doh.wa.gov/FindWIC-адресу: и зарегистрируйтесь на встречу.
- » Посетите doh.wa.gov/WICRefer-адрес и заполните форму WIC.

Эта информация доступна на нашем сайте на следующих языках: английском, испанском, вьетнамском, украинском, сомалийском, корейском, тагальском, арабском, пенджабском, китайском, кхмерском, русском: 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.