

**Я готов!**  
Кормление  
вашего ребенка  
продуктами,  
которые ест вся семья



# 1.

## Первая пища с общего стола

*«Мне надоело процеженное детское питание. Когда я сижу за столом вместе с членами своей семьи, пища, которую они едят, кажется гораздо вкуснее! Мне хочется есть руками, и я начинаю понемногу пить сок, воду, грудное молоко и детскую смесь из чашки, которую держат для меня».*

**Ваш ребенок делает то, о чем говорит этот ребенок? Тогда он готов принимать пищу, приведенную ниже.**

Мне должны давать следующее:

- Картофельное пюре
- Пюре из хорошо проваренных овощей (таких как морковь и зеленая фасоль)
- Хорошо проваренное, тонко измельченное мясо
- Йогурт или тофу
- Лососину
- Консервированного тунца (не более 1 столовой ложки в неделю)
- Вареный яичный желток, протертый с молоком или водой
- Жидкое пюре из фруктов (таких как бананы, персики и груши)
- Толченый рис - хорошо проваренный, давленный и мягкий



*«Я тяну все в рот, изучая мир, и я могу съесть это сам».*

- Галета
- Подсушенный в духовке хлеб
- Печенье из аррорута
- Печенье для малышей, у которых режутся зубы

*«Теперь я могу дотянуться и схватить погремушку, которую я люблю кусать и жевать. Я могу сидеть в детском стульчике за столом со своей семьей».*

### НЕ КОРМИТЕ МЕНЯ ЭТИМ

От этой пищи я могу подавиться и поперхнуться:

- Сырые овощи (такие как морковь или сельдерей)
- Большие куски мяса или сосиски и колбаса
- Куриные косточки
- Орехи - в том числе арахис
- Картофельные чипсы, кукурузные или маисовые чипсы, банановые чипсы
- Фрукты с кожицей или кожурой, такие как яблоки
- Фрукты округлой формы, такие как виноград
- Печенье

Эти напитки могут вызвать кариес:

- Kool-aid
- Содовая вода
- Чай со льдом или другие напитки с сахаром

## 2.

# Пища, которую едят руками

*«Смотри, мама, я научился сидеть сам и брать небольшие предметы с помощью большого и указательного пальца».*

**Если ваш ребенок может делать то, о чем говорит этот ребенок, значит он готов принимать такую пищу:**

Сухие завтраки:

- Cheerios, Kix, Chex или другие хлопья, обогащенные железом и с низким содержанием сахара

Фрукты:

- Банановые ломтики
- Мягкие порезанные свежие фрукты, очищенные от кожицы или кожуры (такие как дыни, киви и персики)
- Консервированный фруктовый коктейль (без винограда) или порезанные консервированные фрукты (такие как груши и персики)

Овощи:

- Хорошо проваренные свежие или замороженные овощи (такие как зеленая фасоль, брокколи и морковь)
- Консервированные овощи (покупайте с низким содержанием соли или промывайте в воде, прежде чем подавать ребенку)

Другая мягкая пища:

- Сырные палочки, только из твердых сортов сыра (чеддер, монтерей джек или швейцарский сыр, порезанный палочками)
- Крупнозернистый творог
- Рыбные палочки или запеченная рыба без костей
- Маленькие кусочки нежного мяса (маленькие фрикадельки, говядина, свинина или курица)
- Яичница-болтуня \* Только из желтка для детей в возрасте меньше года с генетической предрасположенностью к аллергии на пищу
- Тофу - порезанный на маленькие квадратики



*«Я жую еду, хотя у меня прорезались не все зубы».*

*«Я горжусь своими новыми навыками и, возможно, захочу делать все сам, например, пить из чашки и есть руками».*

# 3.

## Больше готовых блюд с общего стола

*«Я сам могу встать и ходить, держась за мебель. Вы можете увидеть, как я хватаюсь за ложки родителей, потому что я пытаюсь подражать всему, что вижу. Мне нравится играть с моей ложкой, и я могу есть руками. Моей маме иногда все же приходится кормить меня, при этом я ем почти все то же самое, что и все остальные».*

**Ваш ребенок делает то, о чем говорит этот ребенок?  
Значит он готов принимать пищу, приведенную ниже.**

Блюда, которые я могу есть:

- Густые блюда из тушеного мяса или рыбы и наваристые овощные супы
- Тушеные блюда или блюда, приготовленные в горшочке
- Курица и клецки
- Борщ
- Мягкие кусочки приготовленного мяса и овощей, смешанные с картофельным пюре
- Макароны и сыр
- Жареный сыр
- Лазанья, спагетти или другие макаронные изделия из мягких сортов пшеницы
- Тушеная фасоль с мясом
- Омлеты с различной начинкой
- Блюда из хорошо проваренного мягкого и клейкого риса



### НЕ КОРМИТЕ МЕНЯ ЭТИМ

От этой пищи я могу подавиться и поперхнуться:

- Сырые овощи (такие как морковь или сельдерей)
- Сардельки, сосиски или бекон
- Лепешки «Тако»
- Орехи, в том числе арахис
- Попкорн
- Виноград
- Арахисовое масло
- Кокос
- Пицца, которая крошится, например, картофельные чипсы, кукурузные или маисовые чипсы и банановые чипсы
- Фрукты с кожицей или кожурой либо округлой формы (такие как яблоки или виноград)
- Кукуруза
- Картофель фри
- Твердые конфеты (такие как Lifesavers или мятные леденцы)
- Сухофрукты, такие как изюм, курага или сушеные финики

Эти напитки могут вызвать кариес:

- Kool-aid
- Содовая вода
- Чай со льдом или другие напитки с сахаром

# 4.

## Кормим пол: Учимся пользоваться ложкой

*«Посмотрите на меня. Я умею ходить и люблю все бросать. Я говорю несколько слов, а знаю еще больше. Я хочу есть сам ложкой. Ой, я попал мимо рта. Но это не страшно!»*

### Это я могу есть сам ложкой

Пища, которая держится в ложке, когда ее черпают или переворачивают:

- Йогурт
- Яблочное пюре, пудинг
- Каша из овсяных хлопьев, рисовая каша на молоке, пшеничная каша на молоке, каша из овсяной крупы, каши Malt-O-Meal, манная каша
- Хлопья Cheerios с молоком
- Перетертая или тушеная фасоль с мясом
- Пережаренная фасоль
- Запеканки
- Блюда из тушеного мяса или рыбы
- Творог
- Салат с яйцом



Это я могу есть сам ложкой, потому что такая пища легко отделяется:

- Супы
- Сладкий крем из яиц и молока, флан
- Консервированные фрукты
- Желе из концентрата Jello

# 5.

## Пища, которая требует более тщательного пережевывания

*«Я теперь постарше. У меня, наконец-то, появились задние зубы. Теперь мне можно давать кусочки пищи пожестче, например, мясо и хрустящие овощи и фрукты».*

**Для пережевывания этой пищи нужны задние зубы (коренные)**

Сырые:

- Морковь, сельдерей
- Брокколи
- Огурцы
- Капуста, салат из шинкованной капусты
- Цветная капуста
- Редис, турнепс
- Чилим
- Ананас
- Виноград, разрезанный пополам
- Другие сырые фрукты и овощи

Другая пища:

- Сухофрукты, такие как изюм
- Измельченный кокос
- Доведенное до полной готовности мясо, такое как говядина, свинина, курица или индейка
- Сардельки и сосиски, порезанные вдоль



*«Хотя я люблю ходить и бегать, мне нужно сесть, чтобы поесть и не подавиться. Кроме того, мне нравится есть за столом вместе со своей семьей».*

# 6.

*«Теперь я могу употреблять разнообразную пищу из всех пищевых групп. Я могу пить молоко\* из своей чашки каждый раз во время еды, моя бутылочка мне больше не нужна».*



*«Использование чашки помогает мне позаботиться о моих славных новых зубах».*



*\* Давайте цельное молоко до 24 месяцев*



Первоначально разработано:

Denise Wolfe. Дипломированный диетолог, магистр в области педагогики, консультант по правильному питанию  
Peggy Pipes, магистр в области здравоохранения, дипломированный диетолог  
Betty Lucas, магистр в области здравоохранения, дипломированный диетолог

Центр по вопросам развития человека и инвалидности (Center on Human Development and Disability) (ранее Центр развития ребенка и умственной отсталости (Child Development and Mental Retardation Center)) при университете штата Вашингтон (University of Washington)

Для лиц, имеющих инвалидность, данное издание по специальному запросу может быть предоставлено в альтернативных форматах. Чтобы направить запрос, позвоните по телефону 1-800-525-0127.

WIC – программа, предоставляющая равные возможности.



DOH 961-141 RU (Rev. 04/06)