

Когда я готов, в возрасте 9 или 10 месяцев, я могу начать есть сам! Я учусь пользоваться большим и другими пальцами для того, чтобы подбирать мелкие предметы.

Начинайте с очень маленьких кусочков мягкой пищи.

Предоставляйте мне больше возможностей учиться есть самому. Позвольте мне трогать еду и играть с ней. Когда я ем, я сорю вокруг. Я таким образом учусь!

Предлагайте мне небольшие порции еды. У меня маленький желудок. Позвольте мне самому решать, какое количество еды мне употреблять. Я знаю сам, когда я голоден.

Разрешайте мне пробовать различную еду. Если мне что-то поначалу не понравилось, не страшно. Предложите мне небольшой кусочек в следующий раз.

Разрешайте мне есть вместе с семьей. Я могу сидеть на высоком стульчике или специальном стуле-подставке, позволяющим мне дотягиваться до стола

К тому времени, когда мне исполнится год, я скорее всего уже буду есть практически все то же, что и остальные члены моей семьи. Давайте мне завтрак, ланч и обед, с перекусами между основными приемами пищи.

Не давайте мне еды, которой я могу подавиться, например: хот-доги, орехи, семечки, попкорн, чипсы, целые виноградины, изюм, сырые овощи, арахисовое масло с ложки, большие куски мяса и конфеты.



Пицца, которую едят руками

Начиная где-то
с 9 месяцев



Вот примеры полезной для меня еды!
Предложите одну или две столовые ложки.
Я сам попрошу еще.

Прикрепите ЭТОТ СПИСОК

на наш холодильник для того, чтобы
примеры еды, которую можно есть руками на
завтрак, ланч, ужин или в качестве перекуса
были перед глазами.



DOH 961-1001 May 2014 Russian

Для людей с физическими ограничениями настоящий документ доступен в ином формате. Для запроса документа в ином формате позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



Washington State WIC
Nutrition Program

Программа по питанию WIC является недискриминационной.
Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Это издание основано на материалах программы WIC Калифорнии.
Перепечатано с разрешения.

Я могу есть Пицца, которую едят руками

Начиная где-то с 9 месяцев



Пицца, которую едят руками

Начиная где-то
с 9 месяцев



Папайя мелко нарезанная

Вот примеры полезной для меня еды!
Предложите одну или две столовые ложки.
Я сам попрошу еще.



Котлета
очень маленькие
кусочки



Танжерин
мелко нарезанный



Зеленая фасоль
отваренная



Бурый рис



Цукини (кабачок)
отваренный



Пита
маленькие кусочки



Спелая дыня
мелко нарубленная



Фасоль
отваренная и
размятая



Яблоко
тертое



Сладкий картофель
отваренный и
очищенный от
кожуры



Помидоры «Черри»
порезанные на
маленькие кусочки



Виноградины
порезанные на
кусочки



Сыр
нарезанный
кубиками



**Тост из цельного
зерна**
намазанный детским
питанием или фруктовым
джемом



Макароны
с сыром



Хлопья
в форме кружочков



Яйца вкрутую
мелко нарубленные
(после 12 месяцев)



Киви
мелко нарезанный



Мягкая кесадилья
маленькие кусочки



Банан
мелко нарубленный



Тофу
мелко нарубленный



Авокадо
нарезанный
кубиками



Сыр на гриле
маленькие кусочки



Морковь
хорошо отваренная
и нарезанная
кубиками



Овощная смесь
отваренная



Брокколи
маленькие кусочки,
отваренная



Крекеры Graham
(избегайте медовых
до 12 месяцев)