

Доверьте мне выбор количества съеданной еды.

- Вы решаете, какую здоровую еду предлагать мне во время каждого приема пищи и перекусов. Я решаю, что из предложенного съесть, и в каком количестве.
- Я хочу иметь возможность выбирать сам. Вы знаете, какая пища является для меня полезной. Дайте мне возможность выбрать самому из предложенной полезной еды.
- Предлагайте мне небольшие порции еды. Я сам попрошу еще.
- Я знаю сам, когда я голоден. Разрешите мне перестать есть, если я наелся. Не заставляйте меня есть или «вычищать тарелку».
- Не нужно переживать, если я пропустил прием пищи или перекус. В какие-то дни я ем больше, в какие-то - меньше. Не уговаривайте меня есть и не пытайтесь приготовить для меня что-то другое.



Рецепт здорового перекуса:

Тропический фруктово-йогуртовый смузи

- Поместить в блендер: йогурт без добавок, любые мелко нарезанные тропические фрукты (банан, манго, папайю, ананас) и лед.
- Смешать в блендере до однородного состояния и подать!



Перекусы важны!

Здоровые перекусы способствуют моему росту. Продумывайте мои перекусы, и не позволяйте мне наедаться ими в течении всего дня.

Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне достаточно мягкие кусочки еды «на один укус», чтобы можно было легко ее разжевать.
- Будьте осторожны и находитесь поблизости, если даете мне пищу, которой я могу подавиться: сырые твердые овощи, целые виноградины, арахисовое масло с ложки, чипсы, орехи, попкорн, сухофрукты хот-дог, большие куски мяса и твердые конфеты.
- Лучше делить для меня виноградины пополам, намазывать арахисовое масло на тост тонким слоем, нарезать хот-доги вдоль.



Свяжитесь с WIC, если у вас есть вопросы по поводу моего питания.

Я могу помочь!

- Разрешите мне помогать вам на кухне. Я могу:
 - Мыть фрукты и овощи.
 - Разминать мягкие фрукты и овощи в пюре.
 - Помогать взвешивать сухие ингредиенты.
 - Разбивать яйца.
 - Взбивать смеси.
 - Намазывать обычное или арахисовое масло на хлеб.
 - Приготовить сэндвич.
 - Нарезать мягкие фрукты пластмассовым ножом.
 - Очищать от кожуры апельсины, бананы, отваренные яйца.
 - Накрывать на стол.
 - Сбирать со стола и вытирать его после еды
 - Складывать мусор в мусорную корзину.
- Мне приятно помогать вам. И скорее всего я и есть буду лучше!



Давайте играть!

Мне нравится играть каждый день. Если со мной играют, я вырастаю умнее, сильнее, здоровее и счастливее! Вот, что мне нравится делать вместе с вами:

- Танцевать под музыку
- Играть в «делай как я»
- Играть в чехарду
- Играть в в классики
- Играть в прятки
- Гулять вместе
- Играть в мяч
- Играть в ролевые игры - готовить еду, исследовать джунгли, изображать животных и т.д. .



Мне нравится играть каждый день.

Смотрите, что я умею!

- Мне нравится быть чем-то занятым.
- Я умею бегать, прыгать и бросать мяч. Давайте поиграем в мяч!
- Мне нравятся ролевые игры, например «играть в магазин».
- Мне нравятся сказки. Почитаем вместе?
- Я могу выбрать овощ в магазине.
- Я могу угоститься сам за столом. Если вы поддержите посуду, я могу взять ложку еды.
- Я могу соблюдать очередность.
- Я могу научиться говорить «пожалуйста» и «спасибо».
- Мне нужно слышать от вас:
 - «У тебя отлично получается!»
 - «Я горжусь тобой!»
 - «Ты особенный!»

Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Всегда сажайте меня в автокресло, когда мы в машине
- Водите меня к моему доктору и дантисту.
- Не упускайте меня из виду, если мы находимся рядом с водой.
- Держите меня подальше от сигаретного, табачного и другого дыма.
- Помогайте мне чистить зубы пастой и зубной ниткой каждый день.
- Наносите на меня солнцезащитный крем, если я на улице.
- Держите меня за руку, когда мы переходим улицу.
- Не более 1 или 2 часов времени перед экраном (телевизора, планшета, телефона или компьютера) в день!



Мне 4

Давайте исследовать!

Придумывайте вместе со мной разные веселые способы употреблять здоровую пищу и быть активным!



DOH 961-1000 May 2014 Russian



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

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).

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

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

Пусть прием пищи в кругу семьи будет проходить в непринужденной атмосфере.

- Мне нравится быть с вами. Давайте наслаждаться совместной едой. Пожалуйста, отключите телевизор, телефон, планшет или компьютер.
- Я учусь каждый день! Обучите меня названиям блюд. Говорите об их форме, цвете и вкусе. Я могу узнать, каким образом еда попадает на стол. Я могу считать ее.
- Я могу угоститься сам за столом. Я научусь, в каком количестве брать еду.
- Научите меня наслаждаться различной едой. Давайте мне пробовать разную еду каждую неделю. Я научусь любить большинство продуктов.
- Разрешайте мне есть вместе с семьей. Я могу есть почти все то же, что и остальные члены семьи. Я люблю говорить и мне нравится внимание! Я люблю рассказывать сказки.
- Есть или пить мне всегда нужно сидя.
- Давайте мне небольшую ложку или вилку. Возможно я все еще создаю беспорядок вокруг себя, когда я ем. Но у меня получается все лучше!
- Я могу пользоваться салфеткой, чтобы вытереть рот и руки.
- Следите за тем, чтобы мы мыли руки до и после еды.



Полезная еда для четырехлеток - предлагайте мне каждый день:

Злаки



4 или 5 на выбор:

- 1 кусок хлеба или тортilyа
- 1 чашка сухих хлопьев
- ½ чашки отваренной лапши, риса или овсянки
- 6 маленьких крекеров

Половина из съедаемых мной зерновых должны быть цельными.

Белки



3 или 4 на выбор:

- 2 столовые ложки мелко нарубленного мяса, курицы, индейки или рыбы
- 1 яйцо
- 4 столовые ложки отваренной размятой фасоли
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 4 столовые ложки тофу

Самое большое количество железа для здоровой крови я получаю из мяса и фасоли!

Овощи



3 на выбор:

- ½ чашки отваренных мелко нарезанных овощей
- 1 чашка сырых овощей
- 4 унции овощного сока

Предлагайте мне темно-зеленый или оранжевый овощ каждый день!

Молочные продукты



4 или 5 на выбор:

- 4 унции молока
- 4 унции йогурта
- 1 долька сыра

Я могу пить низкожирное или обезжиренное молоко. Продукты Молочной Группы дают мне кальций, необходимый для крепости костей и зубов.

Жиры, масла и сладкое

Небольшое количество

Фрукты



2 или 3 на выбор:

- ½ чашки свежих, консервированных или замороженных фруктов
- 4 или 6 унций 100% фруктового сока (не больше!)

Предлагайте мне витамин С каждый день (апельсины, клубнику, дыню, манго, папайю, соки WIC).

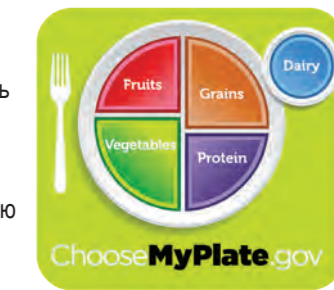
Начните с небольших порций и позвольте мне попросить еще



Планирование основной еды и перекусов

Предлагайте мне 3 основных приема пищи и 2 или 3 перекуса ежедневно. Мне нравится каждый день есть примерно в одно и то же время.

Вот некоторые идеи относительно планирования основной еды и перекусов. Выберите разнообразную пищу, чтобы я хорошо рос и был крепким.



Основная еда и перекусы План А (1400 калорий в день)

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
Перекус	1 унция злаков ½ чашки фруктов 1 унция белковой пищи
Ланч	1 унция злаков ½ чашка овощей ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
Перекус	½ чашка овощей ½ чашки молочного продукта*
Обед	2 унции зерен ½ чашки овощей 1 чашка молочного продукта* 2 унции белковой пищи

Основная еда и перекусы План В (1400 калорий в день)

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
Перекус	½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
Ланч	2 унции злаков ½ чашка овощей ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
Перекус	½ чашка овощей ½ чашки фруктов 1 унция белковой пищи
Обед	2 унции зерен ½ чашки овощей 1 чашка молочного продукта* 2 унции белковой пищи

*Предлагайте мне низкожирное или обезжиренное молоко, йогурт или сыр

1 унция злаков =

- 1 куску хлеба **или**
- 1 унции овсяных хлопьев, готовых к употреблению **или**
- ½ чашке отваренного риса, пасты или хлопьев