Полезная информация

1 **Если вы кормите ребёнка из бутылочки, держите его на руках.** Ни в коем случае не подпирайте бутылочку и не кладите ребёнка в кроватку с бутылочкой.

2 **Будьте терпеливы при кормлении ребёнка.** Чтобы научиться есть, детям требуется время и опыт. Они едят неаккуратно. Когда ваш ребёнок ест, всегда сидите рядом.

3 **В бутылочках дают воду, грудное молоко или адаптированную молочную смесь ("формулу").** Давайте сок только из чашки. Ни в коем случае не давайте подслащённые напитки, такие как Kool-Aid®, газированная вода, фруктовые напитки, желатиновая вода или вода с сахаром. Предлагайте ребенку в день около 4 унций (120 миллилитров) воды в чашке

4 **Ни в коем случае не заставляйте ребёнка выпить до конца бутылочку или доесть пищу.** Ваш ребёнок лучше всех знает, сколько ему надо съесть. Когда ребёнок отворачивается, сжимает губки, выталкивает еду из рта или бросает её на пол, он даёт вам знать, что съел достаточно.

5 **Кормите ребёнка не из баночки, а из маленькой тарелочки.** Кормите маленькой ложечкой. Пользуйтесь чистой ложкой, чтобы достать следующую порцию еды из баночки. Если слюна ребёнка попадёт в пищу, пища может испортиться, что может вызвать понос. Выбрасывайте остатки пищи или жидкости из бутылочки или тарелочки. Храните то, что осталось в баночке, в холодильнике. Используйте в течение 2 дней.

6 **Добавляйте новые виды пищи по одному.** Прежде чем давать ребёнку новую пищу, подождите пять дней. Проверьте, не вызывает ли она аллергическую реакцию.

7 **Продукты, которые могут вызвать аллергические реакции:**

- Коровье молоко
- Апельсиновый сок
- Яичный белок
- Продукты из пшеницы
- Продукты из кукурузы
- Рыба и другие морепродукты
- Продукты из сои, такие как соевое молоко
- Арахис или другие орехи
- Арахисовое масло
- Шоколад
- Клубника
- Сырые помидоры

У большинства детей эти аллергии проходят с возрастом

8 **Примеры аллергических реакций:**

- Сыпь на коже
- Газы
- Проблемы с дыханием
- Понос

Полезная информация

9 **Покупайте простую еду.** Не покупайте готовые комбинированные обеды. Вы можете сами приготовить комбинации блюд из разных видов мяса, овощей и риса или макаронных изделий. Они будут более полезными для здоровья и менее дорогими.

10 **На сладкое давайте фрукты.** Маленьким детям не нужны детские десерты типа пудинга, заварного крема и фруктовых пирогов.

11 **После еды вытирайте зубки ребёнка влажной мягкой тряпочкой.**

12 **До того, как кормить ребёнка, вымойте мылом свои руки и ручки ребёнка.** После того как ребёнок поест, вымойте стульчик ребёнка горячей мыльной водой.

Предостережение: Младенцы могут легко подавиться сосисками, орехами, семечками, воздушной кукурузой, чипсами, виноградом, изюмом, сырыми овощами и арахисовым маслом. Не давайте эти пищевые продукты. Никогда не давайте младенцам мед или изготовленные на меду пищевые продукты. Ребенок может тяжело заболеть и даже умереть.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-186 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Питание для ребёнка в возрасте 6-12 месяцев

Моя цель для моего ребёнка: _____

_____

_____

Питание для ребёнка в возрасте шести-двенадцати месяцев

Пользуйтесь этой таблицей как руководством, для того чтобы знакомить ребёнка с новыми видами пищи.

Если ваш ребёнок родился недоношенным, поговорите со специалистом по правильному питанию из программы WIC.

Приблизительно в 6-8 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Хватать и держать предметы
- ✔ Сидеть без поддержки
- ✔ Начать пережёвывать пищу
- ✔ Пользоваться чашкой с помощью взрослого

Сначала:

- ▲ Давайте кулинарно обработанные овощи в протёртом виде или в виде пюре, без комков. Не добавляйте соли или сахара.
- ▲ Начните учить ребёнка пить воду из чашечки.

Затем:

- ▲ Попробуйте давать мягкие фрукты в протёртом виде или в виде пюре. Не добавляйте сахар.
- ▲ Начинайте давать фруктовый сок по программе WIC. Давайте не более 2 унций (60 миллилитров) сока в день. Смешивайте 2 унции сока с 2 унциями воды. Всегда давайте сок в чашке.

Позже (7-8 месяцев) попробуйте давать:

- ▲ Мясо или курицу в протёртом виде или в виде пюре.

  Не давайте сосисок.
- ▲ Варёные бобовые в протёртом виде или в виде пюре.
- ▲ Творог.
- ▲ Йогурт без фруктовых и других добавок.
- ▲ Варёные яичные желтки, размятые с грудным молоком, адаптированной молочной смесью или йогуртом.

  Не давайте яичные белки.

Кроме того: _____

- ▲ Предлагайте разнообразную пищу.
- ▲ Дайте ребёнку возможность начать есть самостоятельно.
- ▲ Для того чтобы приготовить еду для ребёнка, можно пользоваться ситом, миксером или измельчителем для детского питания.

Приблизительно в 8-10 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Откусить кусочек пищи
- ✔ Взять еду, которую можно брать руками, и съесть
- ✔ Пользоваться чашкой

Начинайте давать:

- ▲ Детскую смесь из разных измельчённых круп.
- ▲ Фрукты и кулинарно обработанные овощи, размятые вилкой.
- ▲ Сваренный обычный рис и макаронные изделия, размятые или измельчённые.

Попробуйте давать еду, которую можно брать руками:

- ▲ Маленькие кусочки неострого сыра.
- ▲ Маленькие кусочки мягких кулинарно обработанных овощей и очищенных мягких фруктов.
- ▲ Подсушенные кусочки хлеба, несолёные крекеры или маленькие кусочки мягкой лепёшки тортилла.
- ▲ Маленькие порции кулинарно обработанного мясного, куриного или рыбного фарша. Уберите все кости и жёсткие части.

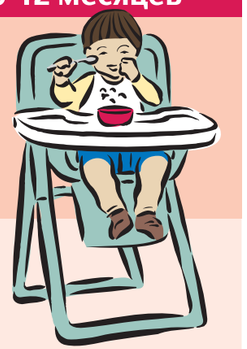
Кроме того: _____

- ▲ Не добавляйте соли, сахара, жира или специй в пищу для ребёнка.
- ▲ Дайте ребёнку возможность есть самостоятельно.
- ▲ Продолжайте давать ребёнку новые фрукты и овощи, чтобы он полюбил много разных видов пищи.
- ▲ Чем больше твёрдой пищи ест ребёнок, тем меньше он будет пить грудного молока или адаптированной молочной смеси.

Приблизительно в 10-12 месяцев

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Жевать и глотать мягкую, размятую или измельчённую пищу.
- ✔ Пользоваться чашкой
- ✔ Начать пользоваться ложкой



Начинайте давать:

Маленькие кусочки кулинарно обработанной или мягкой пищи, которую едят остальные члены семьи

- ▲ Хлопья, хлеб и крекеры.
- ▲ Фрукты и кулинарно обработанные овощи.
- ▲ Кулинарно обработанное мягкое мясо, бобовые или чечевицу, а также яичные желтки.
- ▲ Запеканки и запечённые блюда.

Кроме того: _____

- ▲ Дайте ребёнку возможность самостоятельно есть ложкой или руками.
- ▲ Дайте ребёнку возможность сидеть за столом вместе с другими членами семьи.
- ▲ Начинайте пользоваться чашкой больше, чем бутылочкой. Дайте ребёнку маленькую чашку с грудным молоком, адаптированной молочной смесью или водой, чтобы запивать еду.
- ▲ К 12 месяцам постепенно отучите ребёнка от бутылочки. Если вы будете ждать дольше, ребёнок может не захотеть отказаться от бутылочки. Кормление из бутылочки может привести к тому, что у ребёнка будут портиться зубы.
- ▲ Ваш ребёнок будет есть больше пищи и пить меньше грудного молока или адаптированной молочной смеси.

Приблизительно в 1 год

Если ваш ребёнок может:

- ✔ Жевать и глотать обычную мягкую пищу
- ✔ Пользоваться ложкой

Начинайте давать:

- ▲ Цельное молоко в небольших количествах.
- ▲ Варёные яйца (желток и белок).

Кроме того: _____

- ▲ Давайте ребёнку трёхразовое питание небольшими порциями, а также лёгкие закуски.
- ▲ Когда ребенок привыкнет к цельному молоку, предлагайте ребенку 4 унции (120 миллилитров) в чашке 4 раза в день.
- ▲ Давайте ребёнку цельное молоко с 1 года до 2 лет.
- ▲ Давайте ребёнку жидкости только в чашке.
- ▲ Если вам нужна помощь, чтобы отучить ребёнка от бутылочки, посоветуйтесь с работниками программы WIC.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team