

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

- Мне нравится быть с вами. Давайте наслаждаться совместной едой. Пожалуйста, выключите телевизор.
- Я учусь каждый день! Обучите меня названиям блюд. Говорите об их форме, цвете и вкусе. Я могу выучить, каким образом еда попадает на стол.
- Мне нравится есть вместе с семьей. Я могу есть почти все то же, что и остальные члены семьи.
- Есть или пить мне всегда нужно сидя. Разрешайте мне сидеть на моем специальном стуле-подставке, позволяющим мне дотягиваться до стола.
- Давайте мне небольшую ложку или вилку, и небольшую тарелку или чашку. Возможно я все еще создаю беспорядок вокруг себя, когда я ем. Я учусь!
- Я могу пользоваться салфеткой, чтобы вытереть рот или руки
- Следите за тем, чтобы мы мыли руки до и после еды.



### Рецепт здорового перекуса:

#### Пицца из «английских» маффинов из цельного зерна

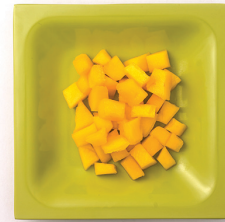
- Разрежьте «английский» маффин вдоль и поджарьте в тостере.
- Намажьте соусом для пиццы, посыпьте тертым сыром и небольшим количеством овощей.
- Подогрейте в микроволновке, пока сыр не расплавится.

#### Перекусы важны!

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

### Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне достаточно мягкие кусочки еды «на один укус», чтобы можно было легко ее разжевать.
- Не давайте 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.
- Делите виноградины пополам, намазывайте арахисовое масло на тост тонким слоем, нарежьте хот-доги вдоль.



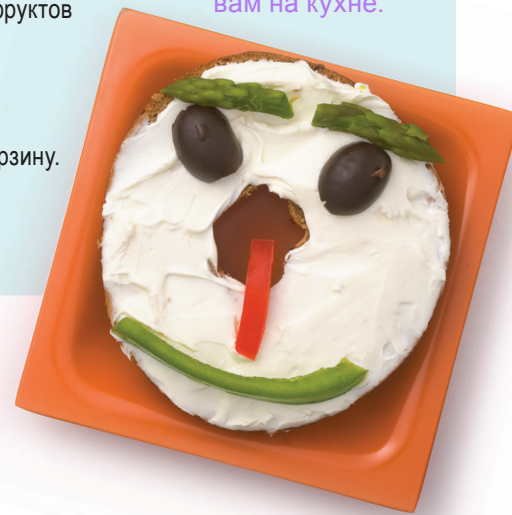
Свяжитесь с WIC, если у вас есть вопросы по поводу моего питания.

### Я могу помочь!

- Разрешите мне помогать вам на кухне. Я могу:
  - Мыть фрукты и овощи.
  - Рвать листья салата.
  - Намазывать обычное или арахисовое маслona хлеб.
  - Называть и считать блюда.
  - Складывать «лица» из кусочков фруктов и овощей.
  - Говорить о приготовлении еды.
  - Класть блюда на стол.
  - Складывать мусор в мусорную корзину.
- Мне приятно помогать вам. И скорее всего я и есть буду лучше!



Следите, чтобы я мыл руки, перед тем, как помочь вам на кухне.



### 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
- Играть в «делай как я»
- Играть в чехарду
- Играть в прятки
- Играть в ролевые игры - готовить еду, исследовать джунгли, изображать животных и т.д.
- Гулять



Мне нравится играть каждый день.

### Смотрите, что я умею!

- Мне нравится быть чем-то занятым. Пожалуйста говорите, что вы гордитесь мной.
- Я умею бегать, прыгать и бросать мяч. Давайте поиграем в мяч! Мне нравятся ролевые игры, например «играть в магазин».
- Я знаю много слов, и я могу говорить с вами. Мне нравится говорить. Я задаю множество вопросов.
- Я могу угоститься сам за столом. Если вы подержите посуду, я могу взять ложку еды. Пожалуйста, будьте терпеливы со мной, если я рассыпал или пролил еду.
- Я могу научиться говорить «пожалуйста» и «спасибо».
- Я могу выбрать овощ в магазине.

### Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Всегда сажайте меня в автокресло, когда мы в машине
- Водите меня к моему доктору и дантисту.
- Помогайте мне чистить зубы пастой и зубной ниткой каждый день.
- Не подпускайте меня к предметам, которыми я могу пораниться.
- Не упускайте меня из виду, если мы находимся рядом с водой.
- Держите меня подальше от сигаретного, табачного и другого дыма.
- 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!



DOH 961-999 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).

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

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



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Мне 3  
Пожалуйста, играйте со мной!

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



## Доверьте мне выбор количества съедаемой еды.

- Вы решаете, какую здоровую еду предлагать мне во время каждого приема пищи перекусов. Я решаю, что из предложенного съесть, и в каком количестве.
- Я хочу иметь возможность иногда выбирать сам. Вы знаете, какая пища является для меня полезной. Дайте мне возможность выбрать самому из предложенной полезной еды.
- У меня все еще маленький желудок. Начните с небольших порций каждого блюда. Я сам попрошу еще.
- Позвольте мне самому решать, когда 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.
- Давайте мне еду, которая мне нравится вместе с какой-нибудь новой едой. Возможно, вам придется предлагать мне новую еду 10 раз, прежде чем она мне понравится. Это нормально. Я знакомлюсь с новой едой.
- Я часто меняю свое решение. Мне может нравится какая-то еда сегодня, и не нравится завтра. Я научусь любить большинство продуктов.



## Полезная еда для трехлеток - предлагайте мне каждый день:

### Злаки



#### 4 на выбор:

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

*Половина из съедаемых мной злаков 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 (не твердых) овощей, например, огурцы или цукини
- 4 унции овощного сока

*Предлагайте мне темно-зеленый или оранжевый овощ каждый день!*

### Молочные продукты



#### 4 или 5 на выбор:

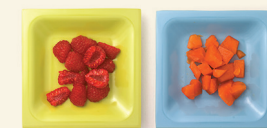
- 4 унции молока
- 4 унции йогурта
- 1 долька сыра

*Я могу пить молоко с низким содержанием жира или обезжиренное молоко. Молочные продукты обеспечивают мне кальций, необходимый для крепости костей и зубов.*

### Жиры, масла и сладкое

*Небольшое количество*

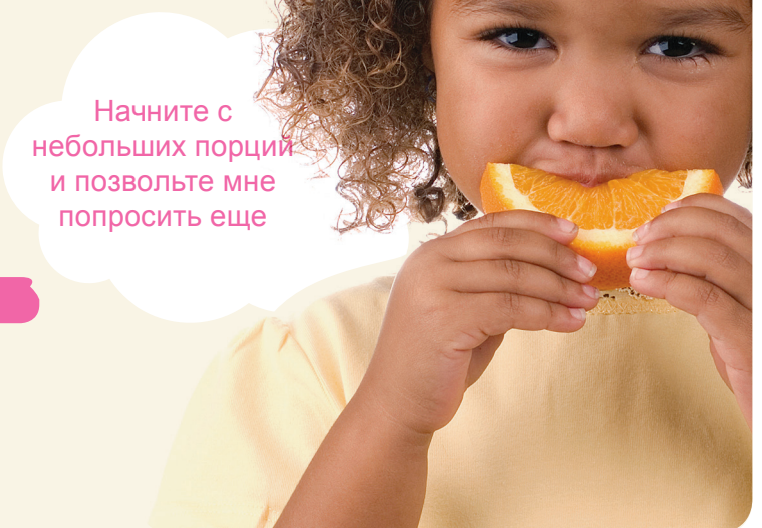
### Фрукты



#### 2 или 3 на выбор:

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

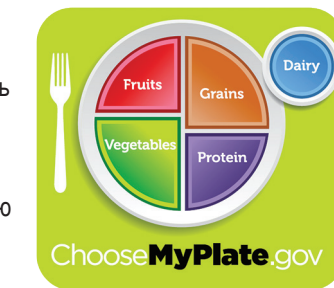
*Предлагайте мне витамин С каждый день (апельсины, клубнику, дыню, манго, папайю, соки WIC).*



## Планирование основной еды и перекусов для меня

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. Выбирайте разнообразную пищу, чтобы я хорошо рос и был крепким.



### Основная еда и перекусы План А (1200 калорий в день)

<b>Завтрак</b>	1 унция злаков ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
<b>Перекус:</b>	1 унция злаков ½ чашки фруктов
<b>Ланч</b>	1 унция злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
<b>Перекус</b>	½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта*
<b>Обед</b>	1 унция злаков ½ чашки овощей 1 чашка молочного продукта* 2 унции белковой пищи

### Основная еда и перекусы План В (1200 калорий в день)

<b>Завтрак</b>	1 унция злаков ½ чашки молочного продукта* 1 унция белковой пищи
<b>Перекус:</b>	½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта*
<b>Ланч</b>	2 унции злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта*
<b>Перекус</b>	½ чашки овощей ½ чашки фруктов
<b>Обед</b>	1 унция злаков ½ чашки овощей 1 чашка молочного продукта* 2 унции белковой пищи

\*Предлагайте мне молоко с низким содержанием жира 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