

Теперь я могу сидеть самостоятельно

Посмотри на меня! Я могу сидеть без посторонней помощи. Мне уже от 6 до 8 месяцев. Я готов начать ежедневно есть твердую пищу.



Мне нравится простая пища без добавок!

Не нужно добавлять сахар, сиропы, мед, масло, соль или специи.

Давай мне фрукты вместо сока.

Я уже могу:

- самостоятельно брать руками игрушки и пищу в рот
- пытаться поднимать мелкие предметы
- держать во рту пюре и проглатывать
- брать ртом пищу с ложки
- пить из чашки с твоей помощью
- немного ползать

Когда я голоден, я могу:

- тянуться за едой
 - указывать на еду
 - проявлять беспокойство при виде еды
- Когда я сыт, я могу:**
- отодвигать еду
 - плотно скимать губы
 - есть медленнее
 - играть с едой

Не спеши давать мне коровье молоко, подожди, пока мне не исполнится 1 год.

Давай мне продукты такой консистенции, с которой я уже готов справиться.

Возможно, мне нужно попробовать новую пищу 10 или более раз, прежде чем я начну ее есть.

Поговори с моим диетологом в программе WIC, если у тебя возникнут вопросы по поводу кормления.

Что я могу есть	Размер порции	Количество раз в день
Грудное молоко	Грудное вскармливание все еще необходимо, когда я проявляю признаки голода, примерно 3–5 раз в день.	
Детское питание	6–8 унций	3–5 (24–32 унции в сумме)
Злаковые смеси для младенцев (хорошо разваренные)	2–4 столовые ложки	1–2
Мясо/рыба (без костей), яйца, сыр, йогурт, бобы, тофу (продавить или размят в пюре)	1–2 столовые ложки	1–2
Овощи, вареные (продавить или размят в пюре)	2–3 столовые ложки	1–2
Фрукты, свежие или вареные (продавить или размят в пюре)	2–3 столовые ложки	1–2
Продукты с содержанием арахиса (мягкие, в виде пюре, разбавленные и проваренные)	Я могу есть продукты, содержащие арахис, как только мне исполнится 6 месяцев. Поговори с моим врачом перед введением продуктов, содержащих арахис.	