

Теперь я могу

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

СИДЕТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО



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 сжимать губы
- есть медленнее
- играть с едой

Мне нравится простая пища без добавок!

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

Давай мне фрукты вместо сока.

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 размять в пюре)	1–2 столовые ложки	1–2
Овощи, вареные (продавить или размять в пюре)	2–3 столовые ложки	1–2
Фрукты, свежие или вареные (продавить или размять 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.	