

Теперь я могу ПОЛЗАТЬ

Я становлюсь еще больше!
Я учусь ползать.
Мне уже
от 8 до 10 месяцев.



Я начинаю:

- жевать пищу языком и деснами
- держать ложку и играть с ней
- держать небольшие продукты большим и указательным пальцами и подносить ко рту
- подтягиваться на руках и становиться на ноги
- хорошо пить из чашки (постепенно отказываться от бутылочки)

Когда я голоден, я могу:

- тянуться за едой, указывать на еду и проявлять беспокойство при виде еды

Когда я сыт, я могу:

- есть медленнее или отталкивать еду

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

Пожалуйста, не добавляй мед или сироп в мою пищу. Они содержат микроорганизмы, от которых меня может стошнить.

Давай мне фрукты вместо сока.

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.

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

Что я могу есть	Размер порции	Количество раз в день
Грудное молоко	Грудное вскармливание все еще необходимо, когда я проявляю признаки голода, примерно 3–4 раза в день.	
Детское питание	6–8 унций	3–5 (24–32 унции в сумме)
Злаковые смеси для младенцев (хорошо разваренные, но густые)	2–4 столовые ложки	2
Злаки	2–4 столовые ложки сухих злаков, 1/2 кусочка сухого тоста или 2 крекера	1
Мясо/рыба (без костей), яйца, сыр, йогурт, бобы, тофу (продавить, размять в пюре или мелко нарезать)	2–3 столовые ложки	2
Овощи, приготовленные (продавить, размять в пюре или мелко нарезать)	3–4 столовые ложки	1–2
Фрукты, свежие или приготовленные (продавить, размять в пюре или мелко нарезать)	3–4 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.	