

# Теперь я учусь ходить

Когда мне исполнится от 10 до 12 месяцев, я могу начать подтягиваться и стоять. Я могу делать несколько шагов самостоятельно!



## Я начинаю:

- хорошо есть руками
- самостоятельно держать чашку и пить из нее
- пользоваться ложкой для еды

## Я могу пробовать больше новых продуктов, которые могу сам брать руками:

- нарезанные фрукты
- мягкие приготовленные овощи
- лапша
- кусочки лепешек
- мягкий приготовленный рис

## Пожалуйста, не корми меня следующими продуктами; я могу задохнуться:

- орехи
- семечки
- небольшие кусочки сырых или твердых овощей
- сырой горох
- цельные зерна кукурузы
- попкорн
- цельный виноград
- хот-доги
- колбасы
- крупные куски сыра
- целые ягоды вишни, черешни
- изюм/сухофрукты
- крупные кусочки фруктов
- жесткое мясо
- твердые/липкие конфеты
- жевательная резинка
- арахисовое масло ложкой

Не спеши давать мне коровье молоко, подожди, пока мне не исполнится 1 год.  
Давай мне фрукты вместо сока.

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

## Когда я голоден, я могу:

- начать использовать слова или звуки, чтобы просить есть

## Когда я сыт, я могу:

- качать головой, сообщая «Больше не хочу!»

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.

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.	
Детские смеси (переход от бутылочки к чашке)	6–8 унций	3–5 (24–32 унции в сумме)
Злаковые смеси для младенцев (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)	3–4 столовые ложки	2
Овощи, приготовленные (продавить, размять в пюре или нарезать)	3–4 столовые ложки	1–2
Фрукты, свежие или приготовленные (продавить, размять в пюре или 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.	

[www.breastfeedingpartners.org](http://www.breastfeedingpartners.org)

Эта организация предоставляет всем равные возможности.



NEW YORK STATE  
WIC Program