



Советы о том, как предлагать детям новые продукты

1. Готовьте вместе. Ешьте вместе. Общайтесь. Сделайте трапезу поводом для семейного общения. Наслаждайтесь общением без телевизора.
2. Позвольте ребенку выбирать из предложенных полезных блюд, какие именно продукты положить на тарелку и в каком количестве.
3. Подавайте блюда по-разному.
4. Предлагайте по одному новому продукту за раз. Предлагайте новые продукты, когда ребенок немного голоден.
5. Позвольте детям учиться, подавая самим себе еду. Приучайте детей съедать сначала небольшое количество пищи. Скажите им, что они смогут взять добавку, если будут все еще голодны.
6. Учите детей на своем примере. Пусть ваш ребенок видит, что вы едите разнообразную здоровую пищу.
7. Создавайте блюда и воспоминания вместе. Этот урок они запомнят на всю свою жизнь!

Сегодня вашему ребенку предложили попробовать новые продукты.

- Дети не всегда сразу переходят на новые блюда. Позвольте ребенку исследовать пищу, обсудив, как она на цвет, ощупь, запах и вкус.
- Предлагайте новые фрукты и овощи по несколько раз и готовьте их разными способами.
- Терпение эффективнее давления. Предлагайте своим детям новые продукты. Затем позвольте им выбрать размер порции. Дети с большей вероятностью будут наслаждаться новыми продуктами, если будут их есть по своему усмотрению.

Чечевичный соус

Количество: 6 стаканов

Порций: 6 (по целому стакану)

Ингредиенты

- 2 стакана воды
- 1 стакан сырой чечевицы
- 1 средняя луковица, мелко нарезанная
- 1 банка (800 г или 28 унций) протертых помидоров
- 1 банка (200 г или 8 унций) томатного соуса
- 1 зубчик измельченного чеснока или 1/8 чайной ложки чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки орегано (по желанию)

Приготовление

1. **Промойте** чечевицу. **Слейте** воду через сито. Удалите камни, если они есть.
2. **Подготовьте** ингредиенты в соответствующем количестве.
3. В кастрюлю среднего размера положите лук, чечевицу и влейте воду.
4. Доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и продолжайте тушить.
5. Готовьте примерно 30 минут, пока ингредиенты не станут мягкими. Если нужно, добавьте еще воды, чтобы она слегка покрывала чечевицу.
6. Добавьте остальные ингредиенты и тушите в течение 20–30 минут.
7. Подавайте с рисом, тыквой-спагетти или пастой.
8. **Приятного аппетита!**

Попросите ребенка помочь вам с важными шагами.

Текст основан на рецепте «Чечевичный соус для спагетти» по материалам программы Just Say Yes to Fruits and Vegetables («Скажите "да" фруктам и овощам»). Использование разрешено.

Уже пробовали!



Новые продукты

Звезды

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Указания

Повесьте эту таблицу на холодильник. В первый столбец таблицы вписывайте название каждого нового продукта, который пробует ваш ребенок. Помогите ребенку наклеить (или нарисовать) звездочку во втором столбце каждый раз, когда он будет пробовать этот продукт.

Взято из материалов программы Nibbles for Health.

Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.