

КОРМЛЕНИЕ ВАШЕГО МЛАДЕНЦА (12-23 МЕСЯЦА)

ЗНАЛИ ЛИ ВЫ?

- Мозг младенца удваивается в размере за первый год жизни и утраивается до почти взрослого размера к возрасту 36 месяцев.
- Свыше 50 % калорий, употребляемых в день, требуется для роста мозга.
- Цельное молоко обеспечивает важные калории и питательные вещества для быстрого роста в данный период жизни.



МОЛОКО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Молоко содержит
**13 НЕЗАМЕНИМЫХ
ПИТАТЕЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ,**
включая
следующие:



Белок помогает формированию мышц. **Кальций, витамин D и фосфор** помогают формированию сильных костей и зубов.



Витамины группы B, такие как **B12 и рибофлавин**, помогают организму получать из пищи энергию.



Белок, цинк, селен и витамины A и D помогают поддерживать здоровую иммунную систему.



Йод поддерживает здоровое функционирование мозга в детстве.

ЧТОБЫ КАЖДЫЙ КУСОЧЕК И ГЛОТОК ШЁЛ ВПРОК

Поддерживайте кормление привычным – Вводите новую пищу с привычными продуктами во время одного кормления.

Терпение дает результат – Для привыкания к новой пище младенцу может понадобиться попробовать ее от восьми до десяти раз.



Формирование навыков – Давайте молоко в чашке-непроливайке вместо бутылочки, чтобы младенец привык к обычной чашке.

Доверяйте их инстинктам – Младенцы знают, когда они сыты, так что не настаивайте, чтобы они все доели.





















Устраивание беспорядка – Это просто часть процесса обучения. Позволяйте младенцам нюхать, щупать и изучать их пищу.

КОРМЛЕНИЕ ВАШЕГО МЛАДЕНЦА (12-23 МЕСЯЦА)

ПРИЕМ ПИЩИ С ВАШИМ МАЛЫШОМ (12-23 МЕСЯЦА)

Младенцы могут есть больше или меньше, чем указано, и это нормально. Предлагайте продукты из каждой пищевой группы в приемах пищи в течение дня.

*Количества продуктов указаны для младенцев, которые больше не находятся на грудном вскармливании или не употребляют сухую молочную смесь с добавкой железа.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ	ЗЛАКИ	БЕЛОК
1 ⅔ – 2 ЧАШКИ В ДЕНЬ	½ – 1 ЧАШКА В ДЕНЬ	⅓ – 1 ЧАШКА В ДЕНЬ	1 ¾ УНЦИИ – 3 УНЦИИ В СУТКИ	2 УНЦИИ В СУТКИ
Творог 	Бананы 	Брокколи 	Хлеб 	Бобы 
Тертый сыр 	Малина 	Цветная капуста 	Овсяная каша 	Лосось 
Цельное молоко 	Персики 	Морковь 	Вареный бурый рис 	Курица 
Йогурт 	Киви 	Грибы 	Вареные макароны 	Протертое арахисовое масло 

ИДЕИ МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕГО МЛАДЕНЦА (12-23 МЕСЯЦА)

БЛИНЧИКИ «ГОЛУБИЧНЫЙ МИШКА» 	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 	ЭНЧИЛАДА 	СПАГЕТТИ И ФРИКАДЕЛЬКИ 
Блины Голубика Виноград Творог	Лапша с сыром Голубика Клубника	Рис Бобы Курица Сыр	Спагетти Фрикадельки Томатный соус Сыр пармезан



Ссылки: U.S. Department of Agriculture MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Toddlers 12-23 Months, 2021; Washington State Dairy Council, Mealtime with Your Little One

©Midwest Dairy 2022

usdairy.com