Ես կարող եմ օգնել:

- Թո՛ղ որ ես օգնեմ քեզ խոհանոցում: Ես կարող եմ՝
  - օգնել որոշել, թե ինչ բանջարեղեն ուտել ճաշին
  - լվանալ մրգերն ու բանջարեղենը
  - առանձնացնել կոթն ու թուփերը
  - մրգերից ու բանջարեղենից «դեմքեր» պատրաստել
  - սեղանին դնել անձեռոցիկները, պատառաքաղներն ու գդալները
  - որոշ բաներ աղբը նետել
- Հնարավոր է, որ դա մաքուր չանեմ, բայց փորձում են անել դա, որքան հնարավոր է լավ: Երբեմն ես գետնին եմ գցում որոշ բաներ, քանի որ մատներս դեռ փոքր են:
- Երբ ես օգնում եմ քեզ, ես ինձ լավ եմ զգում: Հնարավոր է, ես ավելի լավ կուտեմ:

Առողջ նախընթրիքի բաղադրատոմս.

Մրգային մածունի մածուկ

- Փոքր ամանի մեջ խառնիր վանիլայի մածունը մեկ թեյի գդալ նարնջի հյութի հետ մածուկ պատրաստելու համար:
- Կտրիր փափուկ մրգեր այդ մածուկի հետ մատուցելու համար:

Նախընթրիքները կարևոր են:

Առողջարար նախընթրիքներն օգնում են, որ ես աճեմ: Ճիշտ ծրագրի իմ նախընթրիքներն ու թույլ մի տուր, որ ես ամբողջ օրվա ընթացքում կշտանամ միայն նախընթրիքներով:

Տուր ինձ ապահով սնունդ:

- Տուր ինձ փոքր չափսի և փափուկ ուտելիք, որ ես կարողանամ այն հեշտությամբ ծամել:
- Մի տվեք ինձ ուտելիքներ, որ ես կարող եմ խեղդվել, ինչպիսիք են՝ հում կոշտ բանջարեղեն, ամբողջական խաղող, գդալով լի գետնանուշի կարագ, չիպսեր, ընկույզեղեն, ադիբուդի, նըրբերշիկ, մսի կտորներ եւ կոշտ կոնֆետ. Եղեք զգույշ եւ ինձ մոտ, երբ դուք ինձ չոր պտուղներ եք տալիս:
- Կիսիր խաղողի հատիկները երկու մասի, գետնանուշի կարագը բարակ շերտով քսիր, նրբերշիկը կտրիր իր երկայնքով:

Դիմիր WIC-ին, եթե հարցեր ունես, թե ինչ եմ ես ուտում:

Վստահիր ինձ, որ ես ինքս որոշեմ իմ ուտելիքի քանակը:

- Իմ ստամոքսը դեռ փոքր է: Սկսիր փոքր քանակներից՝ մոտ 1 ճաշի գդալ ամեն մի ուտելիքից: Թույլ տուր, որ ես ինքս ավել խնդրեմ:
- Թույլ տուր, որ ես ինքս որոշեմ՝ երբ եմ կշտացել: Մի ստիպիր, որ ուտեմ կամ «մաքրեմ ափսեն»:
- Մի անհանգստացիր, եթե ես ճաշս կամ նախընթրիքս չեմ ուտում: Որոշ օրերին ես ավելի շատ կուտեմ, քան մյուսներին: Մի խնդրիր, որ ուտեմ կամ այլ սնունդ պատրաստիր ինձ համար:
- Նոր տեսակնիի հետ միասին ինձ տուր իմ սիրած ուտելիքները: Հնարավոր է, որ ստիպված լինես ինձ 10 անգամ առաջարկել նոր կերակուրը նախքան ես այն կփորձեմ: Սա նորմալ է: Ես յուրացնում եմ կերակրատեսակներ:
- Ես հաճախ եմ մտափոխվում: Հնարավոր է, մեկ օր ես հավանեմ ուտելիքը, իսկ մյուս օրը՝ ոչ: Ես կսովորեմ սիրել շատ կերակրատեսակներ:

Արի՛ խաղանք:

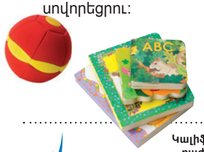
Ես սիրում եմ ամեն օր խաղալ: Նշիր, թե ինչ կցանկանայիր փորձել անել ինձ հետ:

- Պարել
- Խաղալ «հետևիր առաջնորդին»
- Պահմտոցի խաղալ
- Զևանալ, որ սնունդ ենք պատրաստում, ջունգլի բացահայտում, կենդանիներ ենք, և այլն:
- Միասին զբոսնել

Ինձ հետ խաղալն օգնում է, որ ես ավելի խելոք, ուժեղ, առողջ և ուրախ մեծանամ:

Տե՛ս, թե ինչ կարող եմ ես անել:

- Ես սիրում եմ բաներ անել ինքնուրույն: Խնդրում եմ ասա, որ հպարտ ես ինձանով:
- Ես սիրում եմ վազել, թռնել ու մագլցել: Խնդրում եմ ուշադիր եղիր ինձ, որ ես ապահով լինեմ:
- Ես սիրում եմ կրկնօրինակել քեզ, ինչպես օրինակ սնունդ պատրաստելիս ու հեռախոսով խոսելիս:
- Ես նոր բառեր եմ սովորում: Խոսիր, երգիր ու կարդա ինձ համար, որպեսզի ես կարողանամ էլ ավելի շատ բաներ սովորել: Ինձ առարկաների անվանումներ սովորեցրու:



Ինձ ապահով և առողջ պահիր:

- Մեքենա վարելիս ինձ միշտ նստացրու մեքենայի իմ հատուկ նստարանի մեջ:
- Ինձ տար իմ բժշկի և ատամնաբույժի մոտ:
- Ինձ համար վնասակար իրերն ինձանից հեռու պահիր:
- Միշտ հետևիր ինձ ջրի մոտակայքում:
- Ինձ հեռու պահիր ծխախոտի ծխից:
- Օգնիր ինձ լվանալ ու մետաքսաթելով մաքրել ատամներս ամեն օր:
- Շատ հեռուստացույց դիտելն ու համակարգիչն օգտագործելը լավ չէ ինձ համար: Օրական մեկ ժամը բավական է:
- Ցերեկները քնեցրու ինձ ամեն օր: Ինձ հարկավոր է հանգստանալ: Ինձ համար մի պատմություն կկարդա՞ս:

Կալիֆորնիայի հասարակական առողջության բաժանմունք, Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր
Այս հաստատությունը տրամադրում է հավասար հնարավորություններ:
Որոշ նյութեր վերաշակվել են Մերիլենդի նահանգային WIC ծրագրի «Օգնիր ինձ առողջ լինել» շարքից
1 (800) 852-5770 #910233 (Armenian) Rev 03/16

Ես 2 տարեկան եմ:

Տե՛ս, թե ինչ կարող եմ ես անել:

Իմ անունն է _____ Ամսաթիվ _____

Իմ քաշն է _____ ֆունտ

Իմ հասակն է _____ դյույմ

Մեկ առողջարար բան, որ անում է մեր ընտանիքը դա՝
_____
_____

Ես սիրում եմ չէ ասել:

Չէ ասելն իմ տարբերակն է արտահայտելու, որ ուզում եմ ինքնուրույն բաներ անել:

Ես սիրում եմ ընտրություններ կատարել: Դու գիտես, ինձ ինչ սնունդ է հարկավոր առողջ լինելու համար: Թող որ ես առողջարար սնունդներից ընտրեմ: Թող որ ես որոշեմ, որքան ուտեմ:

Դարձնենք մեր ընտանեկան ճաշկերույթներն ավելի հանգիստ:

- Ես սիրում եմ քեզ հետ լինել: Արի վայելենք միասին ուտելը: Խնդրում եմ՝ անջատիր հեռուստացույցը:
- Ուտելիս կամ խմելիս ես պետք է միշտ նստեմ: Նստացրու ինձ իմ բարձր աթոռին կամ բարձր նստարանին սեղանի շուրջը մեր ընտանիքի հետ միասին: Ես կարող եմ ուտել համարյա բոլոր մեր ընտանեկան կերակրատեսակները: Պետք չէ ինձ համար հատուկ կերակուր պատրաստել, որը տարբերվում է քո կերածից:
- Տուր ինձ փոքր գդալ կամ պատառաքաղ ու փոքր ափսե ու բաժակ: Հնարավոր է, ես դեռ կեղտոտվում եմ ուտելիս: Այսպես ես սովորում եմ ինքնուրույն ուտել:
- Հետևիր, որ մենք լվանանք ձեռքերը ուտելուց առաջ ու հետո:

Ճիշտ սնունդ երկու տարեկանների համար՝ առաջարկիր ինձ ամեն օր՝

Հացահատիկներ

Տրված այս տարբերակներից 6՝

- ¼-ից մինչև ½ կտոր հաց կամ լավաշ
- ¼-ից մինչև ½ բաժակ չոր ծողիկներ
- ¼ բաժակ եփած վերմիշել, բրինձ, վարսակ
- 2-ից 3 կտոր փոքր չորաբլիթ

Իմ յուրացրած հացահատիկի քանակի կեսը պետք է լինի ամբողջական հացահատիկ:

Սպիտակուց

Տրված այս տարբերակներից 4 կամ ավելին՝

- 1 ճաշի գդալ մանրացված միս, հավ, հնդկահավ, ձուկ
- ½ ձու
- 2 ճաշի գդալ եփած, տրորած լոբի
- ½ ճաշի գդալ գետնանուշի կարագ
- 2 ճաշի գդալ թոֆու

Միսն ու լոբին տալիս են ինձ շատ երկաթ, որպեսզի արյունս ուժեղ լինի:

Բանջարեղեն

Տրված այս տարբերակներից 4՝

- ¼ բաժակ եփած, կտրտած բանջարեղեն
- ¼ բաժակ եփած, տրորած բանջարեղեն
- 2 ունցիա բանջարեղենի հյութ

Առաջարկիր ինձ մուգ կանաչ կամ նարնջագույն բանջարեղեն ամեն օր:

Կաթնեղեն

Տրված այս տարբերակներից 4՝

- 4 ունցիա կաթ
- 4 ունցիա մածուն
- 1 կտոր պանիր

WIC տալիս է ինձ անարատ կաթ մինչև իմ 2 տարեկանը, իսկ դրանից հետո՝ ցածր յուղայնության կաթ:

Ճարպեր, յուղեր ու քաղցրավենիք

միայն մի քիչ

Մրգեր

Տրված այս տարբերակներից 4՝

- ¼ բաժակ փափուկ, թարմ մրգեր
- ¼ բաժակ փափուկ պահածոյած կամ սառեցված մրգեր
- 4 ունցիա 100% մրգային հյութ (ոչ ավել)

Առաջարկիր ինձ վիտամին C պարունակող միրգ ամեն օր (նարինջ, ելակ, սեխ, մանգո, պապայա, WIC հյութեր):

Ճաշացուցակի նմուշներ ինձ համար

Առաջարկիր ինձ ամեն օր 3 անգամ ճաշ և 2-ից 3 նախընթրիք: Ես սիրում եմ ամեն օր ուտել նույն ժամերին:

Ահա ճաշացուցակի նմուշ, որից կարող ես մտքեր քաղել: **Լրացրու բացթողումները, որպեսզի ինձ համար անհրաժեշտ առողջարար ճաշացուցակ կազմես:** Ընտրիր ուտելիքները սննդի բոլոր խմբերից, որոնք օգնում են ինձ աճել և լինել ուժեղ:

	Ճաշացուցակի օրինակ - առաջարկիր ինձ՝	Իմ ճաշացուցակը - առաջարկիր ինձ՝
Նախաճաշ	ծողիկներ, ½ բաժակ	
	բանան, կիսած, ¼	
	կաթ, 4 ունցիա	
Նախընթրիք	մրգային մածունի մածուկ (4 ունցիա մածուն, ¼ բաժակ կտրած փափուկ մրգեր)	
	չորահաց, 3 փոքր	
	ջուր, մի քանի ունցիա	
Կեսօրյա նախաճաշ	բանջարեղենով ու տավարի մսով սուպ, ¾ բաժակ	
	տաքացրած պանիրի սենդվիչ, ½	
	կաթ, 4 ունցիա	
Նախընթրիք	ամբողջական հացահատիկի թոստ, ½ կտոր, ½ ճաշի գդալ գետնանուշի կարագ	
	եփած գազար, ¼ բաժակ	
	ջուր, մի քանի ունցիա	
Ճաշ	փափուկ լավաշ լոբիով ու մսով (½ փափուկ ցորենի լավաշ, 2 ճաշի գդալ լոբի, 1 ճաշի գդալ միս)	
	եփած շագանակագույն բրինձ, ¼ բաժակ	
	եփած ոլոռ, ¼ բաժակ	
	նարինջ, կտրած, ½	
	կաթ, 4 ունցիա	
Նախընթրիք	կենդանիներով չորահաց, 4	
	հյութ, 4 ունցիա	