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 տուր ինձ այնպիսի ուտելիք, որից ես կարող եմ խեղդվել՝ հում, կոշտ բանջարեղեն, խաղողի հատիկներ, լիքը գդալ գետնանուշ իկարագ, չիփսեր, տարատեսակ ընկույզեղեն, ադիբուդի, չրեղեն, հոթ դոգներ, մսի կտորներ և կոշտ կոնֆետ:
- 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 տեսականիի 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:

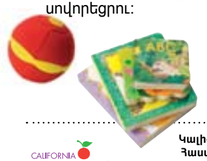
Ես սիրում եմ ամեն օր խաղալ: Նշիր, թե ինչ կցանկանայիր փորձել անել ինձ հետ:

- 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 WIC ծրագիր, Կալիֆորնիայի Հասարակական առողջության բաժանմունք

Այս հաստատությունը տրամադրում է հավասար հնարավորություններ:

Որոշ նյութեր վերամշակվել են Մերիկենդի նահանգային WIC ծրագրի «Օգնիր ինձ առողջ լինել» շարքից

1 (800) 852-5770 #910233 (04/12)

Իմ անունն է _____ Ամսաթիվ _____

Իմ քաշն է _____ ֆունտ

Իմ հասակն է _____ դյում

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 ձողիկներ
- 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	ձողիկներ, 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 շգանակագույն բրինձ, ¼ բաժակ	
	եփած ոլոռ, ¼ բաժակ	
	նարինջ, կտրած, ½	
	կաթ, 4 ունցիա	
Նախընթրիք	կենդանիներով չորահաց, 4	
	հյութ, 4 ունցիա	