

## Таблица питания младенцев

Программа питания в рамках услуг по уходу за детьми и взрослыми

### Завтрак

Возраст	0 – 3 месяца	от 4 до 7 месяцев	от 8 до 11 месяцев
Обогащенная железом детская смесь или грудное молоко	4-6 унций	4-8 унций	6-8 унций
Обогащенная железом каша для младенцев		0-3 ст. ложки*	2-4 ст. ложки
Фрукты и/или овощи			1-4 ст. ложки

### Перекус

Обогащенная железом детская смесь или грудное молоко	4-6 унций	4-6 унций	
Обогащенная железом детская смесь или грудное молоко или 100% фруктовый сок			2-4 унций
Хлеб или крекеры			0-1/2 кусочка* или 0-2 крекера*

### Обед/Ужин

Обогащенная железом детская смесь или грудное молоко	4-6 унций	4-8 унций	6-8 унций
Обогащенная железом каша для младенцев		0-3 ст. ложки*	
Обогащенная железом каша для младенцев			2-4 ст. ложки
<u>Или</u> мясо, или птица, или рыба, или яичный желток			1-4 ст. ложки
<u>Или</u> приготовленные сухие бобы или горох			1-4 ст. ложки
<u>Или</u> сыр			½-1 унция
<u>Или</u> творог			1-4 унции (объем)
<u>Или</u> сырные продукты или плавленый сыр			1-4 унции (вес)
Фрукты и/или овощи		0-3 ст. ложки*	1-4 ст. ложки

#### Что нужно помнить

- Не давать йогурт
- Не давать мед
- Не давать яичный белок
- Не давать коровье молоко
- Младенцев нужно кормить, когда они хотят кушать
- Использовать чистый сок
- Хранить записи меню
- Нужно предлагать хотя бы минимальное количество каждого вида продуктов

\* По желанию

Данное учреждение придерживается принципов равноправия.