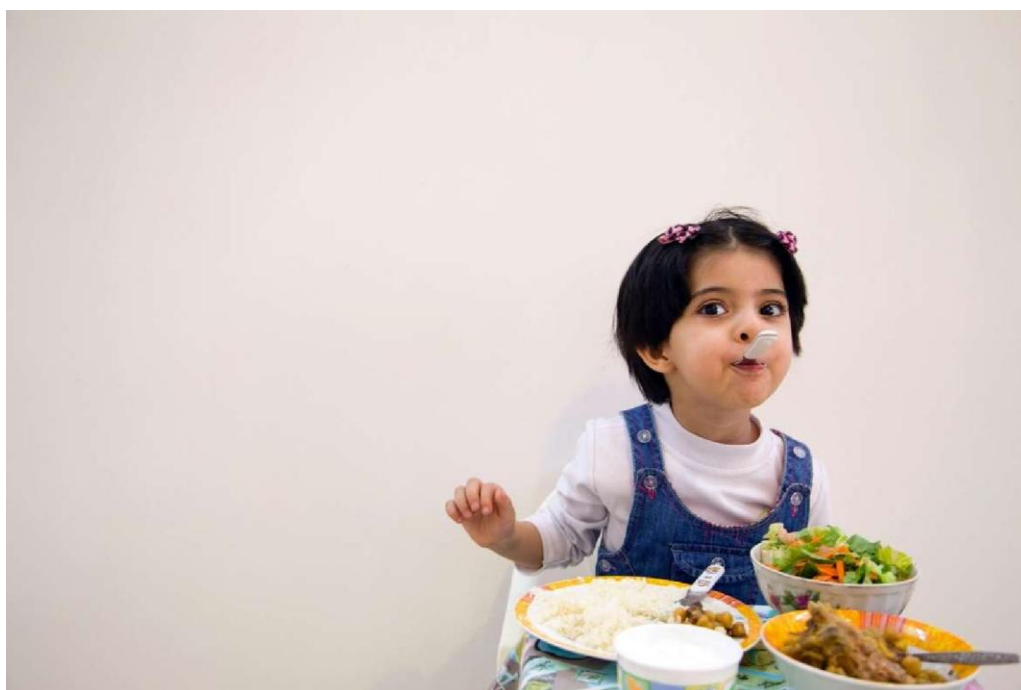


# Пробования новых продуктов



Есть новые продукты иногда трудно.  
Иногда я испытываю беспокойство,  
пробуя новые продукты.



Мой воспитатель и врач сказали  
мне, что важно есть разные  
продукты, чтобы расти и быть  
сильным/сильной.



Привыкание к новой пище может занять много времени. Это нормально!

Игра <<еда>> помогает мне привыкнуть к новым блюдам. Во время игры <<еда>> мне не нужно класть еду в рот, если я этого не хочу.



Я впервые прикасаюсь пальцем к новому блюду.  
Я очень горжусь собой, и взрослые вокруг меня  
тоже. Мы празднуем вместе!





Затем, чувствую запах еды. Я стараюсь  
чувствовать запах издалека и медленно  
подношу его поближе к носу.



Затем, когда я чувствую, что готов/готова, я прикладываю еду ко лбу, затем к носу, затем к щеке. Мы снова празднуем вместе!



Затем, я подношу еду к губам, а целую ей. Ура! Я  
сделал/сделала!





Если я чувствую, что с этими действиями все в порядке, я набираюсь смелости, чтобы сделать еще один шаг вперед и поддержать пищу между зубами.



Как долго я могу держать пищу между зубами?



Затем я облизываю еду кончиком языка, как змея или котенок. Если мне кажется, что все в порядке, я нормально лизну. Когда я это сделаю, мы все попразднуем!



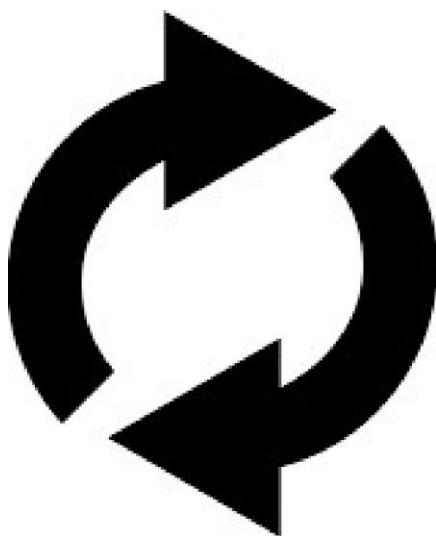
Затем я откусываю крошечный кусочек, как будто я маленькая мышка. Если крошечный кусочек кажется мне вкусным, я прожевываю его и проглатываю. Когда я чувствую себя более комфортно, иногда я могу откусывать и побольше, как голодный бегемот!



Мы все так обрадовались, и я могу выбрать веселое занятие или приз за свой упорный труд!



Если какой-то шаг кажется слишком пугающим или вызывает тошноту, мы прекращаем его делать. Я возвращаюсь к шагу, который мне кажется более удобным, и постепенно начинаю пробовать новые шаги снова.



Иногда, я практикую один и тот же шаг в игре <<еда>> в течение многих-многих дней или недель, прежде чем приступим к следующему шагу.





Я очень горжусь собой, когда я играю игру  
<<еда>> и осваиваю новый прием!  
Давайте попробуем еще раз, с чем-  
нибудь новеньким!

