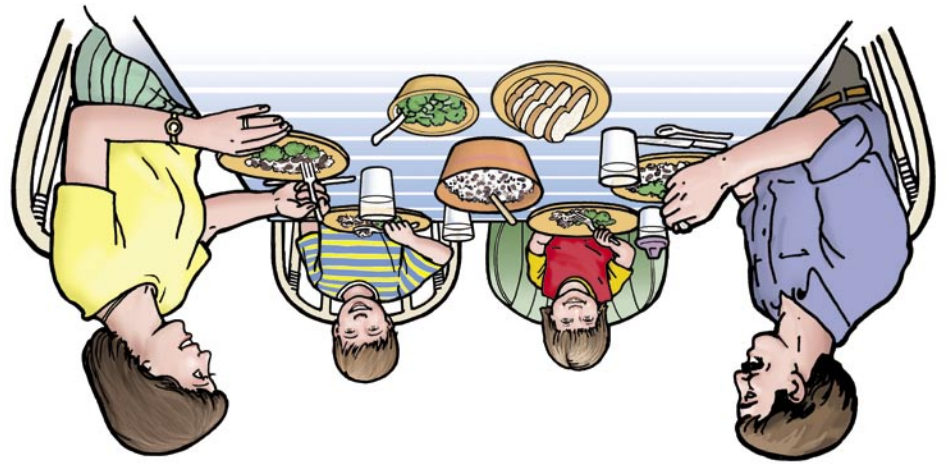


Ki chanjman ou kapab fè nan jan famiy-ou abitye manje ak nan aktivite li abitye fè?



- Rekonnètè e rekonnètè ak anpil karès ak atansyon, pa fè sa ak manje.
  - Planifye ase tan pou jwe, pran repo ak pou dòmi.
  - Toujou kenbe sou lamèn kèk manje ki pare pou yon ti goute oswa yon ti fridòdòy.
  - Se pou toujou ap veye timoun-lan konpòtman li sipoze kòkèk pandan moman li ap manje. Konpòtman ke ou te rekonnètè ya pral repete ankò.
  - Se ou menm ki pou bay bòn egzamp.
  - Sèvi manje yo ak koule tou limen, gou dous, ak you bann kalite salèz.
  - Lè wap manje-yo dwa yon okasyon ki kontant.
  - Se pou fèmen televizyon-an pandan moman ke wap manje ya.
  - Manje ansanm nan se yon tan pou timoun yo wè sa wap manje ak koman ou manje li.
  - Tout kay la dwa manje ansanm. Sa kreye you sekirite kay timoun yo.
  - Sèvi manje ya kan timoun nan pa fatige.
  - Se pou gen lè regilye pou manje ak pou pran ti goute. Limite sa ou manje ak bwè nan mitan le regilye ou manje.
- Pou ede devlope bòn abitye lè wap manje, paran yo dwe:**
- Pifò nan abitye manje ou pran yo lè ou te timoun. Abitye sa yo aji sou kalite manje wap remmen ak sou sante tout lavi.

Timoun laj 2 zan ou plis dwa gade pa pliske 1 a 2 zè de tan pwogram televizyon edikasyonel, sans vyolans pa jou.

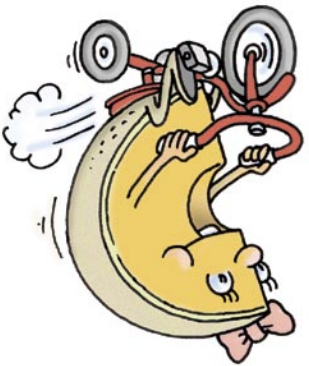
### Télévision

Resève yon ti kras tan chak jou pou famiy-lan fè kèk ti aktivite fizik ansanm.

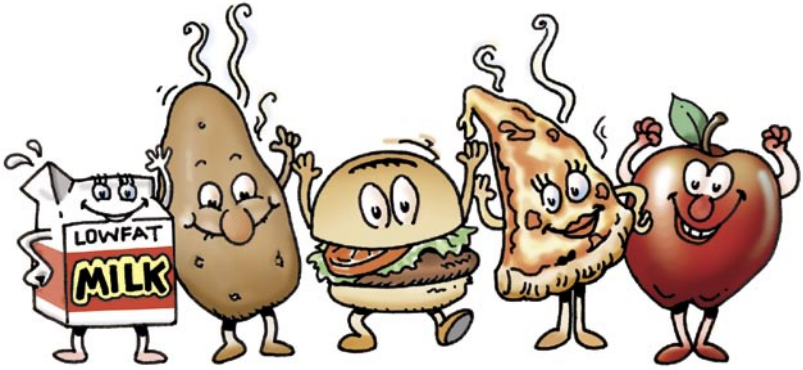
- Al fè pwomnad.
- Al jwe nan ti pak oubyen sou lakou rekreyasyon wan.
- Al monte ti bisiklèt twa rou.
- Al naje.
- Al jwe boul.
- Al kouri ak sote.
- Danse lè mizik ap jwe.
- Al sote ak badnen.

Timoun yo dwa fè aktivite fizik menm pou inèditan shak jou. Anjènèral, timoun ki nan jaden inèditan pa dwa chita an plas pou inèditan ou plis alafwa, apa de lè yap dòmi.

### Aktivite Fizik



## Manje bon jan manje menm Kan ou pa lakay ou



- **Pran bagay sa-yo PI souvan:**
  - lèt ki pa gan anpil grès, ji fwi, dlo
  - sandwich kodenn
  - ti anmbègè senp
  - sandwich poul griye ou bouyi
  - pòm de tè boukannen
  - pizza ki gan fromaj oubyen ki kouvri ak legim
  - fwi ak legim
  - yogout ki pa gan anpil grès e ki glase
  - asezonnman pou salad ki pa gan anpil grès ou ki pa gen grès ditou
- **Pran bagay sa-yo MWEN souvan:**
  - soda, te dous, ji fwi
  - sosison, peperoni, òtdòg, ak bekon
  - poul fri oubyen mozo poul
  - pwason fri, ti pòm de tè fri, oubyen zonyon fri
  - biskwit, ti "hush puppies"-yo
  - oliv, ti mozo bekon-yo
  - vèmisèl fri
  - salad ki fèt ak mayonnèz
  - grenn, nwa
  - sòs salad-yo
  - desè ki gen anpil gwès ak anpil sik ladan yo, tankou gato ak tat

# Manje pou Ba pitit-ou

Depi lè li gen 2 zan pou rive a 5 lan



Sa yo se enstriksyon jeneral pou alimantasyon timoun ki an bòn sante a laj de zan pou rive nan laj senk an. Pale ak espesyalis nitrisyon-an oubyen ak moun ki bay swen lasante-yo pou plis enfòmasyon sou alimantasyon timoun.

**ANNDAN SA WAP JWENN:**  
Yon ti afich ke ou kapab kole sou miray la oubyen sou frijide ya!

# Manje pou Ba pitit-ou

Toujou bay timoun-lan manje de chak gwoup nouriti sa yo chak jou. Valè ya ka chanje ak aktivite li oubyen jan lap grandi.

## Gwoup Vyann ak Pwa



### Antou 3 a 5 ons vyann ou pwa chak jou

#### Yon ons vyann ou pwa égal:

- 1 ons vyann kwit, volay, oubyen pwason
- 1 ze
- 1 gwo kiyè manba\*
- ¼ tas pwa sèk

## Gwoup Lèt

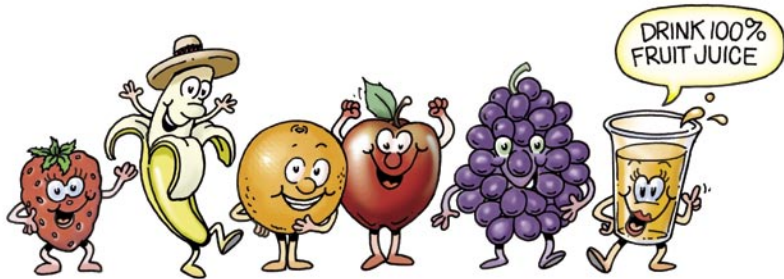


### Antou 2 a 3 tas lèt chak jou

#### Yon tas lèt égal:

- 1 tas lèt oubyen yogout
- 1½ ons fromaj natirèl
- 2 ons sa ki soti nan fwomaj

## Gwoup Fwi

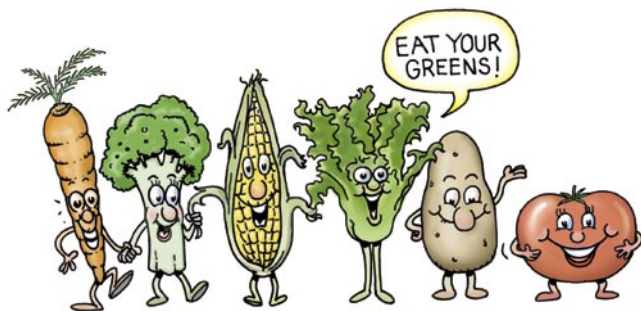


### Antou 1 a 1½ tas fwi chak jou

#### Yon tas fwi égal:

- 1 tas fwi ki swa tranche, kwit, oubyen anbwat
- ½ tas fwi ki sèk\*
- 1 tas 100% ji fwi

## Gwoup Légim



### Antou 1½ a 2 tas légim chak jou

#### Yon tas légim égal:

- 1 tas légim kwit oubyen légim tranche ki kri\*
- 2 tas ji fèy légim kri\*
- 1 tas ji vegetal

\*Fè atansyon. Kalite manje sa yo kapab trangle, espesyalman ka timoun ki pako genyen 4 an.

## Gwoup Grenn



### Antou 4 a 5 ons grenn chak jou

#### Yon ons grenn égal:

- 1 tranch pen
- ½ tas sereyal kwit, diri, oubyen pat alimantè
- 1 tas sereyal sèk (la valè de 1 ons)
- 5 a 6 biskwit karé ki fèt ak grenn antyé
- 1 krèp
- 1 tòtiya
- ½ bryòch anmbègè, yon ti pen, oubyen yon bagèl

## Luil

### Antou 3 to 4 kiyè luil chak jou

#### Yon gwo kiyè (5 gram) luil égal:

- 1 ti kiyè luil véjétab an likid
- 1 ti kiyè magarin ki pa gen grès transfòmé
- 1 gwo kiyè mayonèz ki gen tikras grès
- 2 gwo kiyè sòs salad léjé
- Limité grès di, tankou bè, magarinn, mantèg ak là kochon, ansanm ak manjé ki gen bagay sa yo ladan.

## Bwason

Timoun yo kapab bwè lèt ak 1% grès ou sans grès, 100% ji fwi oubyen ji vegetable, epi dlo. (Ji fwi limit yon tas pajou.) Lòt bwason yo tankou te, soda, kafe, bwason ki fèt ask fwi yo, ak bwason ke yo fè pou moun ki ap fè espò yo pa bay timoun ou wa yo oubyen se sèlman you lè konsa pou ba yo kalite bwason sa-yo.

## Konsèy Lasante sou Zafè Mèkiri nan Pwason

Pwason kabap jwe yon wòl enpòtan pou balanse sa ou manje chak jou. Sepandan, fòk ou konnen tou gen pwason ki genyen anpil mèki ladan yo. Twòp mèki ka bay timoun ki poko fèt, ti bebe, ak timoun piti anpil pwoblèm. Donk, pou timoun piti (ki gen mwens pase dizan) suiv konsèy sila yo:

- Timoun piti pa dwe manje reken, espadon, taza (makrèl) ak pwason mozayik (sa yo rele Pwason Dore a ou ankò Pwason Blan an) paske yo gen anpil mèki ladan yo.
- Nan lespas yon semèn, timoun piti pa dwe manje plis pase 2 repa ki gen yon varyete pwason ak kristase ki pa gen twòp mèki. (Yon pòsyon manje pou timoun pa dwe depase twazons pwason.) Kèk nan pwason moun manje pi souvan epi ki pa gen anpil mèki se ekrevis, ton (tuna fish) leje nan bwat, somon, polòk ak pwason chat. Ton albakò blan gen plis mèki; se pou sa ou pa dwe bay timoun piti manje plis pase yon pòsyon ton albakò blan pa semèn.
- Tcheke ak konseye local yo, pou konin nan ki dlo ak letan, rivyè ak bò dlo kote zanmi ak fanmi kenbe pwason sa yo. Pou enfòmasyon espesifik ale nan sit entènèt sa yo:

<http://www.doh.state.fl.us/Environment/hsee/fishconsumptionadvisories/index.html>