



- Le timoun ou nan piti anpil fè li bwè nan ti tas ki GEN kouvèti. Le li kòmanse vin pi gran ou met kite li sèvi ak ti tas ki san kouvèti. Li normal pou sa li ap bwè a tonbe.
- Timoun ki fèk ap mache yo ta dwe sipann pran bidwon lè yo rive lan **12 a 14 mwa**. Pale de sa ak espesyalis nitrisyon-an pou wè ki jan ou ka retire timoun lan nan bidwon.
- Pa kite timoun piti yo anpil bwè j! lèt, oubyen lòt bagay dous yo pandan lajounen oswa le yo pral dòmi. Fito ou ba li bwè dlo lèl swaf, le li fin manje, oubyen lèl pral dòmi.

Anpeche dan poutri

Asire ke timoun ou an ki fèk kòmanse ap mache pa bwè plis pase kantite ke yo rekòmande-an. Twòp lèt, j!, oubyen bwason ki dous kapab plen yon timoun. Li kapab fè li pa gen bon appetit epi li pa manje lòt manje ki impotan pou ede li grandi epi rete an bon sante.

Lòt bwason Te, kafe, soda, j! fwi ki tou dous yo, ak bwason yo fè pou moun ki ap fè egzesis, ou **pa** dwe bay timoun-lan bwason sa-yo oubyen si ou ball-yo, se sèlman yon lèt konsa.

■ 4 a 8 ons pa jou
 ■ j! ki gen 100% fwi oubyen lòt vegetal san ou pa mete sik ladan

Dlo 8 ons pa jou oubyen kantite timoun-an bezwen pou li ka pase swaf li.
 ■ Te, kafe, soda, j! fwi ki tou dous yo, ak bwason yo fè pou moun ki ap fè egzesis, ou **pa** dwe bay timoun-lan bwason sa-yo oubyen si ou ball-yo, se sèlman yon lèt konsa.

Lèt 2 tas (16 ons) pa jou
 ■ Timoun mwens ke 2 zan daj dwe bwè lèt **kompilè**. Yo bezwen estraj grès ki nan lèt sa a pou yo grandi. Lè timoun nan gen dezant, kòmanse ba li lèt ki pa gen anpil grès oswa ki san grès.

Kisa pou timoun mwen-an ki fèk ap mache ya bwè?

manje? Timoun ou wan ki fèk kòmanse ap mache bezwen yon bann kalite manje chak jou; tankou pa egzamp sak sou **"Daily Food Guide Pyramid"-yo** nan afich andedan ti parfi sa-a. Fè yon jan pou ou limite manje ki gen anpil ski ou anpil grès konsa timoun ou ap gen plas nan vant li pou manje bon sante. Pale ak nitrisyonis WIC la si piti ou gen pwoblèm sante oswa si genyen kèk manje li pa dwe manje.

Kisa pou timoun mwen-an ki fèk ap mache ya

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

Manje pou Ba Ti bebe ki Fèk ap Mache

Depi lè li gen 12 mwa pou rive 24 mwa



Sa yo se enstriksyon jeneral pou alimentasyon timoun ki an bon sante e ki fèk ap mache. Pale ak espesyalis nitrisyon-an oubyen ak moun ki bay swen lasante-yo pou plis enfòmasyon sou alimentasyon timoun-lan.

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 (makrel) 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 kriztase 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 konsèy lokal 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/hseefishconsumptionadvisories/index.html>

Televizyon

■ Timoun mwens ke 2 zan pa dwe gade televizyon ditou. Pi gran timoun plis ke laj 2 zan pa dwe gade plis ke 1 a 2 zèditan pa jou epi tou pwogram edikasyonel san vyolans.

Aktivite Fizik

■ Ankouraje timoun-lan jwe anpil chak jou. Nan jwe anpil genyen kous; sote; grenpe; vole; voye boul; dans; ak jwe ak jwèt rale/pouse yo, konwè charyo, oubyen pousèt. Timoun piti pa dwe chita trankil pou inèditan ou plis alafwa apa de lè yap dòmi.

Bay timoun nan tete

- Lèt tètè bon e yo rekòmande'l pou timoun yo.
- Kontinye bay ti bebe-an tete toutotan ni wou ni li pran plezi nan sa.
- Espesyalis nitrisyon-an oubyen moun ki bay konsèy sou zafè tètè ya kapab ede ou ak tout kesyon ou genyen osijè de bay tete oubyen de sevre timoun-nan.



Anpeche trangle

- Ti bebe ki pa twò gran yo dwe chita dwat lè yap manje.
- Se pou aprann ti bebe-yo pran manje ti kras pa ti kras epi pou yo byen kraze manje ki nan bouch yo anvan yo vale li.
- Koupe fwi ak legim kuit mou yo tou piti-men pa an won, ni an fòm piès lajan. Retire tout grenn, ti tou yo, ak po ki rèd. Asire ou ke rezen, seriz, ak bè yo koupe an ti moso.
- Koupe òtdòg yo ak vyann an fòm sosis yo an ti moso mens ak piti-men pa an won, ni an fòm piès lajan.
- Byen pile pwa sèch ak pwa frans kwit yo.
- **Pa ba ti bebe-yo kalite manje sa yo paske yo ka fè yo trangle:**
 - glason
 - machmalo
 - pen cho, pen rale
 - gwo moso vyann
 - rezen nan bwat ak lòt fwi seche
 - pòpkòn, pretzels, ak ti sereyal nan sache-yo
 - pwason, poul, oubyen kodenn ki gan zo
 - nwa, grenn, pistach, ak manba
 - legim kri tankou karòt ak seleri
 - sirèt gonmen, shiklèt, ak sirèt an fòm won



Konprann kò ou...Vaksinè!

- Tout timoun bezwen vaksin pou pwoteje yo kont maladi.
- Pote dosye vaksinasyon chak timoun chak fwa wap vini nan WIC.



WIC pa fè diskriminasyon nan sèvis li bay.
 DH 150-758, 8/05 Stock Number 5730-758-0150-5

Gid manje pa jou, pou ti bebe ki fèk ap mache

- Sèvi gid sa a pou ede ou chwazi manje pou ou bay timoun piti ou lan manje chak jou. Kantite total timoun piti ou lan manje ka varye saderpande kantite aktivite li, ak jan lap grandi.
- Model grosè pòsyon pou timoun piti parèt nan chak group manje anba la a ansanm ak nan lide pou repa ak goute yo. Dabitid, grosè pòsyon pou timoun piti yo konn pi piti pase grosè pòsyon ki pou granmoun ak gran timoun.
- Timoun piti anpil yo dwe manje 3 repa epi yo dwe jwen ti goute 2 a 3 fwa pa jou.

Gwoup Vyann ak Pwa

Total 2 a 3 ons pa jou

Yon ons vyann ou pwa egal:



1 ons vyann kwit, volay, oubyen pwason

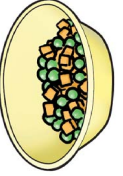


1/4 tas pwa sèk ou pwafrans kwit

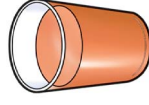
Gwoup Lègim

Total 3 a 5 pòsyon pa jou

Yon pòsyon lègim egal:



1/4 a 1/2 tas lègim kwit koupe

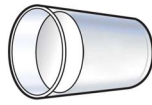


1/2 tas 100% ji lègim

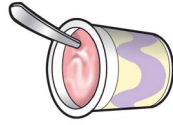
Gwoup Lèt

Total 4 pòsyon pa jou

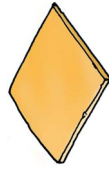
Yon pòsyon lèt egal:



1/2 tas lèt complè



1/2 tas yogout



1 ons fromaj

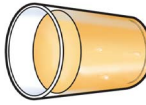
Gwoup Fwi

Total 3 a 4 pòsyon pa jou

Yon pòsyon fwi egal:



1/4 a 1/2 tas fwi ki swa tranche, kwit, oubyen anbwat



1/2 tas 100% ji fwi

Gwoup Grenn

Total 6 a 8 pòsyon pa jou

Yon pòsyon grenn egal:



1/2 a 1 tranch pen

1/4 tas sereyal kwit, diri, oubyen pat alimantè

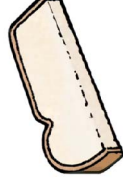
1/2 tas sereyal ki tou pare pou manje

2 ti biskwit kare senp

1/2 krèp

1/2 tòtiya

1/2 briyòch anmbègè, ti pen, oubyen begòl



Luil

Antou 3 kiyè luil chak jou

Yon gwo kiyè (5 gram) luil egal:

1 ti kiyè luil véjètab an likid

1 ti kiyè magarin ki pa gen okenn grès transfòmè

1 gwo kiyè mayonèz ki gen tikras grès

1 gwo kiyè sòs salad lèjé



Limité grès di, tankou bè, magarin, mantèg ak là kochon, ansanm ak manjé ki gen bagay sa yo ladan.

Egzanp repa pou ti bebe ki fèk ap

Ranseyon Ki Ideal Pou Pran Maten

1/2 tas sereyal WIC

1/2 tas lèt complè

1/2 tas 100% ji fwi

1 ze kwit

1 tranch pen ki fèt ak grenn antye

1 ti kiyè magarin ki pa gen grès transfòmè

1/2 tas 100% ji fwi

OUBYEN

Manje Ki Ideal Pou Pran A Midi

1/2 anmbègè sou pen

1/2 tas pwa vèt kwit

1/4 tas pèch koupe

1/2 tas lèt complè

1/2 tas makaroni ak fwomaj

1/2 tas brokoli kwit, koupe

1/4 tas rezen koupe

1/2 tas lèt complè

OUBYEN

Manje Ki Ideal Pou Pran Aswè

1 ons vyann poul, koupe

1/2 tas vèmisèl

1/2 tas pwa vèt kwit

1/4 tas zoranj koupe

1/2 tas lèt complè

3/4 tas diri kreve ak pwa

1/2 tas kawòt kwit, koupe

1/4 tas sòs pòm

1/2 tas lèt complè

OUBYEN

Manje Ki Ideal Pou Yon Ti Goute

4 ti biskwit sèk

1/2 tas lèt complè

1/2 tas yogout

1/2 tas frèz koupe

2 ti biskwit

1/2 fig

2 biskwit ki fèt ak grenn antye

1 tranch fwomaj

1/2 tas kawòt byen kwit

1 gwo kiyè sòs salad

Ti Ransèyman Sou Manje Ke Ou Ap bay Timoun Ou

Ti Ransèyman sou lè manje yo

- Paran-yo reponsab pou ofwi timoun-yo manje la sante a lè repa regilye.
- Timoun-yo menm dwe konnen ki kantite pou yo manje a chak repa.
- Se pou nou ankouraje timoun-yo manje menm yon ti kras nan chak nouvo manje nou ba yo.
- Yo pa dwe fòse timoun-yo pou manje yon seri de kalite manje, oubyen manje tout sa ke yo bayo.