

Timoun Preskolè

Konsantre sou repa ak youn lòt. Pitit ou aprann lè l ap obsève w. Timoun ka kopye tout manyè ou genyen lè w ap manje, sa w renmen ak sa w pa renmen, epi volonte w genyen pou eseye lòt manje.

Ofri yon varyete manje ki bon pou lasante. Kite pitit ou chwazi kantite manje l ap manje. Timoun pi souvan renmen manje manje yo chwazi.

Se pou genyen pasyans ak pitit ou. Pafwa, nouvo manje yo pran tan. Bay yo yon ti goute avan epi rete pasyan ak yo. Bay nouvo manje yo plizyè fwa.

Kite yo sèvi tèt yo poukont yo. Montre timoun yo pou yo pran ti kantite anvan. Fè yo konnen yo ka pran plis si yo grangou toujou.

Ale sou sit entènèt MyPlate.gov pou plis enfòmasyon sou zafè manje ansante, planifikasyon repa, manje ki senesòf ak aktivite fizik.

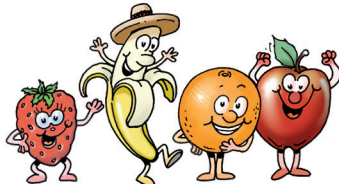
Gid Manje Chak Jou pou Timoun de 2 a 5 An

Sa yo se enstriksyon jeneral pou bay timoun ki ansante manje, kòmanse nan laj de zan pou rive nan laj senk an. Itilize kantite sa yo chak jou pou sèvi 3 repa ak 1 a 2 tigoute chak jou pou pitit ou. Pale avèk nitrisyonis-la oubyen founisè swen de sante-a pou plis enfòmasyon sou zafè bay pitit ou manje.

Fwi 1 a 1½ koup chak jou

½ koup fwi egal:

- ½ koup fwi rache, kwit oswa nan mamit
- ¼ koup fwi sèk*
- ½ koup 100% ji fwi



Limite 100% ji fwi a:

- ½ koup pa jou pou timoun ki gen 1 a 3 zan
- 4 a 6 ons pa jou pou timoun 4 a 6 zan

Legim Vèt 1 a 2 koup chak jou

½ koup legim vèt egal:

- ½ koup legim kwit
- ½ koup legim kri rache*
- 1 koup legim fèy kri*
- ½ koup ji vejetal



Letye 2 a 2½ koup chak jou

1 koup letye egal:

- 1 koup lèt oswa yogout
- 2 tranch oswa 1½ ons fwomaj natirèl
- 1½ tranch fwomaj ameriken "deluxe"



Grenn 3 a 5 ons chak jou

1 ons grenn egal:

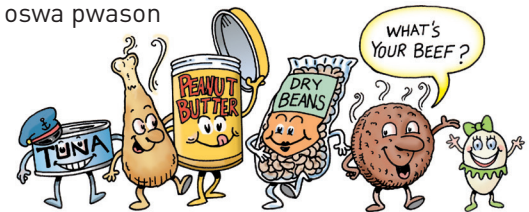
- 1 tranch pen
- ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- 1 a 1¼ koup sereyal sèk
- 5 biskwit sèk ble antye
- 1 4½-pous pancake
- 1 6-pous tòtiya
- ½ anmbègè briyòch oswa mòfin angle



Pwoteyin 2 a 5 ons chak jou

1 ons pwoteyin egal:

- 1 ons vyann kwit, volay oswa pwason
- 1 ze kwit
- 1 kiyè atab manba*
- ¼ koup pwa kwit
- ¼ koup tofou



Chwazi Bon Matyè Gra

Matyè Gra ki PA SATIRE yo se matyè gra ki bon pou lasante. Manje ki gen anpil matyè gra ki PA SATIRE:

- Lwil ki fè ak legim tankou kanola, mayi, oliv, pistach, flè katam, soya, ak flè solèy
- Zaboka ak oliv
- Pwason gra tankou somon, ton nan bwat, makrèl, sadin, ak aran



Limite manje ki gen anpil matyè gra SATIRE tankou bè, krèm, mantèk, vyann ki gen anpil matyè gra, bekonn, sosis, lèt antye, fwomaj, kokoye, lwil kokoye, lwil palmis, ak lwil zanmann.

*Fè atansyon. Manje sa-yo kapab lakòz timoun-yo trangle, espesyalman timoun mwens ke 4 zan.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-759, 12/23



Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.



Konsèy pou jwèt aktif

Timoun dwe aktif fizikman pou 1 èdtan ou plis chak jou. An jeneral, preskolè pa ta dwe rete anplas pou 1 èdtan ou plis alafwa, eksepte lè yap dòmi.

Men kèk egzanp de aktivite timoun ka fè:

- mache
- jwe boul
- monte bekàn
- danse mizik
- naje
- kouri epi sote
- ponpe epi vòltije
- jwe deyò

Rezève yon ti tan apa chak jou pou fanmi-an fè kèk ti aktivite fizik ansanm.

Lè yo devan ekran: televizyon, selilè, jwèt videyo ak itilize konpitè

- Pou timoun 2 a 5 lane, limite tan yo devan ekran an pou inèdtan pa jou pou gade pwogram sou edikasyon ak sa ki pa vyolan. Paran sipoze gade ak pitit yo pou ka ede yo konprann sa y ap gade yo.
- Pa aksepte pitit ou mete televizyon, konpitè oubyen jwèt videyo nan chanm li.

Konsèy pou Byen Manje pou ka gen Lasante

- Evite twò gwo pòsyon.
- Mwatye nan plat-ou sipoze fwi ak legim vèt.
- Omwen mwatye nan grenn wap manje-yo sipoze grenn antye.
- Bwè lèt san grès oswa lèt (1%) ki gen tikras grès pito.
- Bwè dlo olyede bwason sikre.

Evite Trangle

Pa bay timoun mwens ke 4 zan manje sa yo: popkòn, nwa, grenn, fwi sèk, gwo moso vyann oswa fwomaj, moso pwès de legim vèt oswa fwi, sirèt di, gimov, chips, rezen antye, avèk pwason osinon vyann ak zo. Nou dwe bay manba sèlman a timoun ki gen 2 zan ou plis lè manba-a bere lejèman sou biskwit oswa pen.

Kwasans pitit ou

- Ane preskolè yo enpòtan anpil pou devlope bon abitud pou lavi.
- Nan laj 2 pou rive 5 lane, kò timoun yo grandi epi devlope nan fason ki afekte jan yo panse, manje epi aji.
- W ap jwen kèk etap nan atitud yo pou chak laj. Tan an ka varye pou chak timoun nan etap sa yo. Pou plis enfòmasyon sou etap nan devlopman timoun nan diferan laj yo, ale nan **CDC Aprann Siy yo. Aji bonè.** sit entènèt la cdc.gov/MilestoneTracker.
- Diskite kwasans ak devlopman pitit ou ak moun ki bay swen lasante.

Chwazi epi prepare manje ki pa genyen twòp sèl ak sodyòm

- Itilize etikèt ki bay enfòmasyon sou nitrisyon yo pou ka konpare sodyòm ki nan pake manje a ak bwason yo.
- Achte pwodui ki gen nivo sodyòm ki ba, sodyòm redui oubyen ki pa gen sèl; chache legim ki fre, ki jele oubyen ki nan bwat san sòs oubyen san asezònman yo ajoute.
- Chwazi bèt volay ak fwidmè ki fre oswa ki jele epi vyann mèg olye pwodui ki tou pare oubyen tou kwit.
- Fè plis manje lakay ou pou ka kontwòle sodyòm ki nan manje w.
- Ajoute fèy ak epis olye sèl nan resèt ak repa yo.



Fè manje ansanm.

Manje ansanm.

Pale ansanm.

Fè tan pou manje tounen tan pou fanmi an.