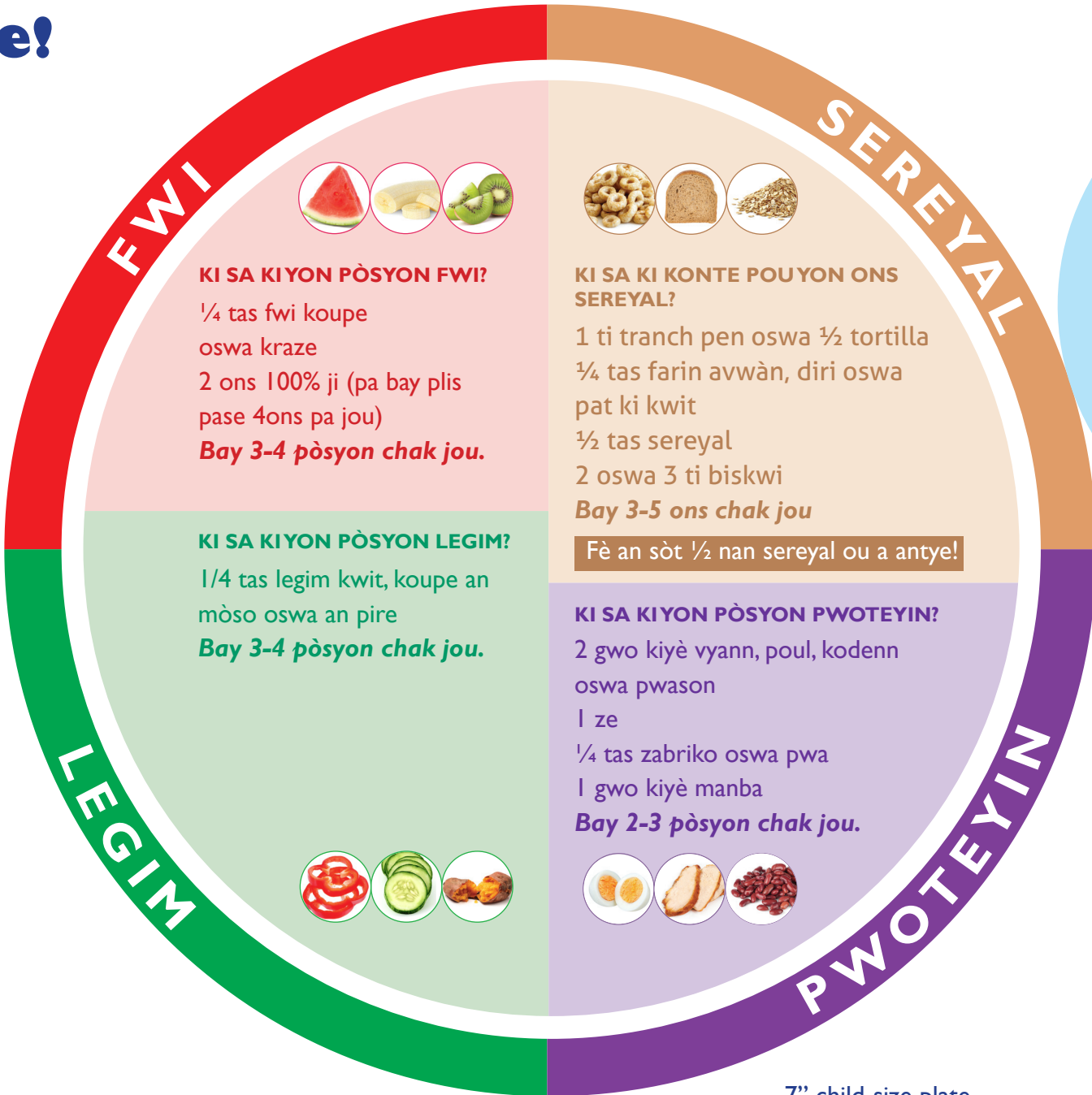
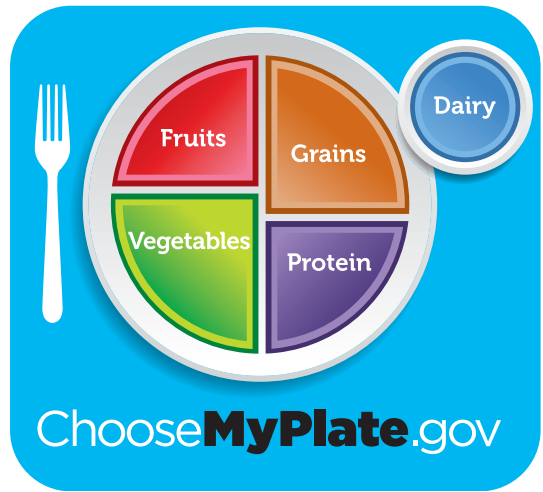


Pòsyon Tipik pou Timoun 1 jiska 2 Lane

Varyete se Kle!

Pasaj nan ti bebe rive timoun ka pafwa bay enpresyon li fèt jodia ak demen! Se yon peryòd pasyonan pou gade pitit ou k ap dekouvri nouvo manje ak teksti, pandan l ap aprann manje poukont li.

Yon varyete de manje, savè, koulè, ak teksti enpòtan pandan bebe ou ap grandi. Kenbe MyPlate nan lespri ou epi ofri ti pitit ou manje ki nan tout gwoup alimantè yo chak jou. Pa bliye ke sa ka rive yo pa manje tout. Vant yon timoun pi piti pase yon granmoun, kidonk asire w ke ou toujou ofri ti pòsyon nan asyèt yo ak tas pou timoun.



Pwodui Letye

KI SA KI SEYON PÒSYON P WODUI LETYE?

4 ons lèt antye (pa bay plis pase 16 ons lèt pa jou)
1/2 tas yawout
1 ons fwomaj
Bay 3-4 pòsyon chak jou.



Evite bay pitit ou manje sa yo, paske yo ka toufe yo.

- Ti moso legim kri
- Rezen ak tomat seriz ki pa koupe
- Nwa, grenn, chips ak pòpkòn
- Chiklèt ak bonbon ki di oswa kole
- Wòldòg ki pa koupe, vyann ak fwomaj
- Ti mòso manba

7" child-size plate

Repa an Fanmi

Ti pitit ou a ap renmen manje ak men li epi evantyèlman avèk yon kiyè. Pa enkyete w pou dezòd la! Ti pitit ou a ap aprann, e sa enpòtan pou devlopman li.

- Kite pitit ou a deside ki lè ak ki kantite li vle manje nan repa ak ti goute. Ofri yon varyete opsyon ki sen epi kite yo chwazi.
- Pitit ou a renmen imite ou! Bay egzanp nan adopte konpòtman ki sen nan manje varyete aliman avèk yo nan chak repa.
- Lè repa yo se yon okazyon pou konekte ak pitit ou yo. Fèmen televizyon an ak lòt aparèy pou pa gen distraksyon.
- Sa ka rive ti pitit ou a manje mwens oswa vin pi difisil pou fè li a mezi l ap grandi paske yo pa grandi vit menm jan lè yo te bebe. Li nòmal pou timoun yo manje plis nan sèten jou, ak mwens nan lòt jou.
- Ti pitit ou a ka refize nouvo manje ak manje ke yo te manje anvan. Se vre li nyè, fenomèn sa kouran! Senpleman tann epi re-entwodwi manje sa yo. Sonje byen, sa ka pran tan pou pitit ou a reyalize ke li renmen yon nouvo manje.
- Evite rekonpanse bon konpòtman pou manje bagay dous. Olye de sa, rekonpanse yo ak plis aktivite fizik, nan ba yo otokolan oswa jwe jwèt yo pi renmen.

1-800-942-1007

Kesyon yo Souvan Poze

Èske mwen ka toujou bay bebe mwen an bibwon?

Lòske bebe w la vin gen 1 an, li pa bezwen lèt matènize oswa bibwon ankò. Yo ta dwe bwè pa plis pase 16 ons lèt antye chak jou nan yon gode ak bèk. Twòp lèt ka lakòz yon bès nan nivo to fè ak koze konstipasyon!

Èske mwen ka toujou bay pitit mwen ki gen 1 an tete?

Wi! Kontinye bay tete osi lontan ke ou swete pandan w ap fèl abitye ak nouvo manje.

Èske mwen kontinye ba yo manje ki pire?

Kounye a ke pitit ou ap pouse kèk dan, li preferab pou ofri li manje li ka pran ak dwèt ki gen plis teksti. Sa ap ede yo eseye nouvo manje epi ede yo devlope konpetans oral enpòtan.

Èske pitit mwen an ka manje sa mwen manje?

Wi! Pitit ou a pral kapab jeneralman manje prèske tout bagay ke ou manje. Senpleman evite ofri pitit ou a manje ki sale oswa ka fèl toufe - men, nouvo savè ak asezònman yo bon! Pitit ou a pral renmen manje avèk ou epi li pral enterese nan sa ki nan asyèt ou a.

www.mass.gov/wic



Enstitisyon sa a aplike prensip opòtinite ekitab.

EKILIBRE REPA SEN POUTI PITIT OU



**GOOD FOOD and
A WHOLE LOT MORE!**

Form # 258
Haitian Creole