

Manje Sen pou Timoun Laj Preskolè

Mete pitit ou sou wout yon alimantasyon ki sen.



Konsantre sou repa a ak youn ak lòt.

Pitit ou a aprann nan obsève ou. Li pwobab pou timoun yo kopye jan w ye le w sou tab, sa ou renmen ak pa renmen, ak volonte ou pou eseye nouvo manje.

Ofri yon varyete manje sen.

Kite pitit ou a chwazi ki kantite pou l manje. Timoun yo gen plis chans pou yo renmen yon manje lè yo manje l yo menm.

Pran pasyans ak pitit ou.

Nouvo manje pafwa pran tan. Fè timoun yo goute avan epi pran pasyans avèk yo. Ofri nouvo manje plizyè fwa.

Kite pitit ou yo sèvi tèt yo.

Aprann pitit ou yo pran ti kantite avan. Fè yo konnen yo ka reprann si yo toujou grangou.

**Fè manje ansanm. Manje ansanm. Pale ansanm.
Fè tan repa vin yon moman an fanmi.**

1-800-942-1007

f X Instagram YouTube @MassWIC

Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egalego.


www.mass.gov/WIC



Form #321
Haitian Creole

Adapte de USDA

Plan Alimantè Kotidyen

Itilize Plan sa a kòm yon gid jeneral.

Gwoup Manje	2 lane	3 lane	4 ak 5 lane	Se ki fè:
Fwi 	1 tas	1-1 ½ tas	1-1 ½ tas	½ tas fwi? • ½ tas fwi an pire, an tranch oswa an mòso • ½ tas 100% ji fwi • ½ fig medyòm • 4-5 gwo frèz
Legim. 	1 tas	1 ½ tas	1 ½ - 2 tas	½ tas legim? • ½ tas legim an pire, tranche oswa koupe • 1 tas legim vèt kri • ½ tas ji legim • 1 ti grap mayi
Sereyal – Fè an sòt mwaye nan sereyal ou a antye! 	3 ons	4-5 ons	14-5 ons	1 ons sereyal? • 1 tranch pen • 1 tas flokon sereyal pare pou manje • ½ tas diri oswa pat ki kwit • 1 tortilla (6" an lajè)
Manje ki gen Pwoteyin 	2 ons	3-4 ons	3-5 ons	1 ons manje ki gen pwoteyin? • 1 ons vyann, bèt volay, oswa fwidmè ki kwit • 1 ze • 1 gwo kiyè manba • ¼ tas zabriko oswa pwa kwit (wonyon, zabirko pinto, zantiy)
Pwodui Letye - chwazi pwodui ki pa twò gen grès oswa san grès 	2 tas	2 tas	2 ½ tas	½ tas pwodui letye? • ½ tas lèt • 4 ons yawout • ¾ ons fwomaj • 1 fwomaj an filaman

KONSÈY ITIL:

- Plan alimantè sa yo baze sou bezwen mwayèn. Pa enkyete w si pitit ou a pa manje kantite egzak yo sijere. Pitit ou a ka bezwen plis oswa mwens pase mwayèn. Pa egzanp, bezwen alimantè yo ogmante pandan peryòd w ap grandi.
- Apeti timoun yo varye de jou an jou. Kèk jou yo ka manje mwens pase kantite sa yo; lòt jou yo ka vle plis. Bay kantite sa yo epi kite pitit ou a deside ki kantite pou l manje.
- Gen kèk manje ki fasil pou toufe pitit ou a pandan l ap manje. Evite manje di, piti, antye, tankou pòpkòn, nwa, grenn, ak bonbon di. Koupe manje tankou wòldòg, rezen, ak kawòt kri an moso ki piti pase gwozè gòj pitit ou a—apeprè gwozè yon 5 kòb.
- Pou plis enfòmasyon sou alimantasyon pitit laj preskolè ou a, vizite <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>