

Lè a Rive pou Chanje Fòm Manje a?

Lè li Gen Apeprè 4 jiska 6 Mwa:

Kounye a gen anpil chans pou tibebe w la konsome sereyal pou timoun ki gen fè fòtifye ak ti pire fen ki gen vyann, legim ak fwi, ansanm ak lèt manman oswa lèt pou tibebe. Li ap aprann manje epi li ap pran plezi l, epi gen anpil chans pou li deja gen kèk manje li pi renmen!



Lè Li Gen Apeprè 6 jiska 8 Mwa:

Gen anpil chans pou tibebe w la pare pou nouvo avanti nan zafè manje! Prezante manje ki gen yon fòm kraze epi kòmanse fè l pratike pandan l ap sèvi avèk yon tas. Ou ka vle eseye manje tankou fwi kraze, legim ak pwa.



Sa Gen Apeprè 8 jiska 12 Mwa:

Kounye a se yon bon moman pou fè tibebe w la abitye ak plis fòm manje. Ofri l manje mou oswa ki byen kwit ak manje li kapab pran ak dwèt tankou fwomaj graje, legim ki byen kwit, ze bwouye, pire pwason, tofou, fwi mou koupe, ak bonbon sèl. Kite tibebe w la manje poukont li, menm si li sal bagay yo! Pa ba li manje ki ka toufe l yo, tankou pòpkòn, òtdòg, jelatin, sereyal, nwa, rezen chèch, ak rezen.



Fè manje pou tibebe ki fèt nan kay - Li pi fasil pase w jan panse a!



Gen kèk manje ki nan bokal ki gen sik ajoute, sèl ak lanmidon, tout bagay tibebe w la pa bezwen. Lè manje ti bebe a fèt nan kay li pi bon pou sante a, epi li ede w ekonomize lajan, epi li fè tibebe a abitye ak manje fanmi konn manje.

Men ki jan pou fè manje pou tibebe w la lakay ou:

- Ou ka sèvi ak yon fouchèt, moulen manje ti bebe oswa yon blennè.
- Lave tout ekipman yo nan dlo savon cho. Rense epi seche yo.
- Prepare fwi ak legim fre pandan w ap fwote ak kale po a; retire tij, kè a ak grenn yo.
- Prepare vyann pandan w ap retire zo, po ak grès vizib.
- Vide epi rense legim ak fwi ki nan konsèv yo.
- Kite yo kuit nan vapè oswa kite yo bouyi jiskaske yo mou.
- Kite manje a frè nan tanperati deyò a.
- Fè l tounen pire oswa kraze manje pandan w ap ajoute ti kantite dlo li t ap kuit la, lèt manman oswa lèt tibebe jiskaske melanj lan vin fen.
- **PA AJOUTE** sik, myèl, siwo erab, siwo Kawo, sèl, grès oswa luil. Yo pa nesesè epi yo kapab danjere pou tibebe ou a.

Kenbe bagay sa yo an sekirite:

- Depoze kiyè tibebe a pral manje nan yon ti bòl. Si w nourri l apati veso orijin lan rès ki rete yo ap gate rapid.
- Byen fèmen veso a epi mete l nan frijidè a tousuit.
- Itilize manje tibebe ou konsève a nan delè 2 jiska 3 jou. Apre sa voye l jete.
- Pa moulen manje tibebe w la anvan w ba li l oswa pa pataje zouti pou manje. Li kapab fè tibebe w la malad!

Konsèy pou ekonomize tan:

- Mete pire tibebe a fè glas nan plato an kib. Lè l solid konsève l nan valiz pou frizè. Itilize l jiska 3 mwa



www.mass.gov/wic 1-800-WIC-1007
Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.

1-385-4-17
Haitian Creole