Bay Pitit Ou Manje

Laj 2 zan jiska 5 an

Sa yo se enstriksyon jeneral pou bay timoun ki ansante manje, kòmanse nan laj de zan pou rive nan laj senk an. Pale avèk nitrisyonis-la oubyen founisè swen de sante-a pou plis enfòmasyon sou zafè bay pitit ou manje.

Abitid nan Manje ou

Nou pran pifò nan abitid manje nou lè nou timoun. Abitid sa-yo aji sou kalite manje nap renmen ak sou sante nou pandan tout lavi.

Pou ede devlope bòn abitid manje, paran-yo dwe:

- Planifye lè regilye pou manje ak lè pou pran ti goute. Limite manje oswa bwè ant lè repa ak lè ti goute.
- Sèvi manje-a lè pitit-ou pa fatige.
- Tout kay la dwe manje repa an ansanm. Sa kreye sekirite pou timoun-yo. Se osi yon tan pou timoun-yo wè kisa ak kòman ou manje.
- Fèmen televizyon-an lè nap manje.
- Lè repa se yon lè ke tout moun dwe kontan.
- Sèvi manje-yo ak koulè briyan, gou lejè ak yon varyte de tèksti.
- Trase bon egzanp.
- Veye lè timoun nan konpòte-l byen lè li ap manje. Konpòtman ke ou rekonpanse-a va repete ankò.
- Toujou kenbe sou lamen kèk ti manje ansante tou pare pou ti goute.
- Planifye ase tan pou jwe, pou repoze ak pou dòmi.
- Rekonfòte e rekonpanse ak lanmou e ak atansyon, pa avèk manje.

Aktivite Fizik

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
- Monte yon bekàn twa wou
- Naje
- Jwe deyò nan yon pak oswa nan lakou rekreyasyonèl
- Jwe boul
- Danse mizik
- Kouri ak sote
- Vole ponpe

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

Lè pou Ekran: Itilizasyon Televizyon ak Òdinatè

- Timoun ki gen 2 zan ou plis pa sipoze gade plis ke 1 a 2 zèdtan pwogram televizyon edikasyonèl, san-vyolans pa jou.
- Itilizasyon òdinatè dwe limite a pa plis ke 15 minit nan yon peryòd de tan.
- Pa otorize timoun-ou pou gen televizyon oswa òdinatè nan chanm li.

Manje Manje ki Ansante Lè Ou Pa Lakay Ou

Chwazi bagay sa-yo PI souvan:

- lèt ki gen tikras grès, dlo
- sandwich kodenn avèk legim vèt
- ti ambègè senp avèk legim vèt
- sandwich poul griye oswa bouyi
- pòmdetè boukannen
- pitza fwomaj oswa pitza ki kouvri ak legim vèt
- fwi ak legim
- yogout konjele ki pa gen anpil grès
- sòs salad ki pa gen anpil grès oswa san grès

Chwazi bagay sa-yo MWENS souvan:

- soda, te dous, bwason fwi
- sosis, pepewoni, òtdòg oswa bekonn
- poul fri oswa chicken nuggets (ti moso poul fri)
- pwason griye, pòmdetè fri oswa zonyon fri
- biskwit, "hush puppies"
- oliv, ti moso bekonn
- salad ki fèt avèk mayonèz
- grenn, nwa
- sòs salad ki gen anpil grès
- desè ki gen anpil grès, anpil sik tankou gato oswa tat/pate

Ki chanjman ke ou va fè nan fason fanmi-w abitye manje ak fè aktivite?

_____

_____

_____

_____

_____

Florida Department of Health, WIC Program www.FloridaWIC.org DH 150-759, 1/16
Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal. Q5.16

Gid Manje Chak Jou pou Timoun de 2 a 5 An

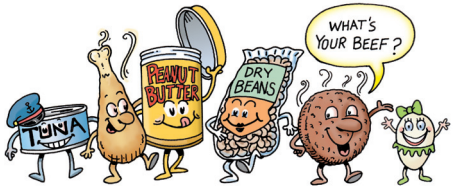
Ofri timoun-ou manje de chak group manje sa-yo chak jou.
Valè-a kapab chanje ak aktivite li e ak jan li ap grandi.

Manje Ki Gen Pwoteyin

Total de 2 a 4 ons chak jou

1 ons egal:

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

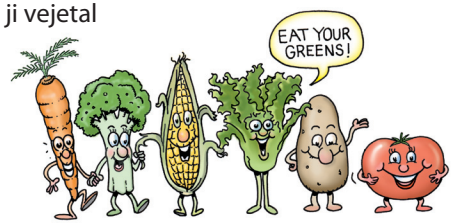


Legim Vèt

Total de 1 a 1½ koup chak jou

½ koup egal:

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



Letye

Total de 2 a 2½ koup chak jou

1 koup egal:

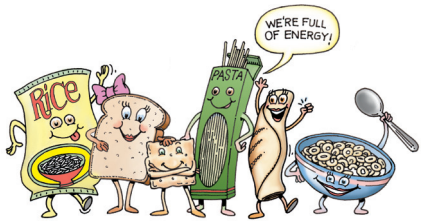
- 1 koup lèt oswa yogout
- 1½ ons fwomaj natirèl
- 2 ons fwomaj trete

Grenn

Total de 3 a 5 ons chak jou

1 ons egal:

- 1 tranch pen
- ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- 1 koup (1 ons) sereyal sèk
- 5 a 6 biskwit sèk grenn antye
- 1 4-pous tat oswa pancake
- 1 6-pous tòtiya
- ½ anmbègè briyòch, an roulo oswa 3-pous bègòl

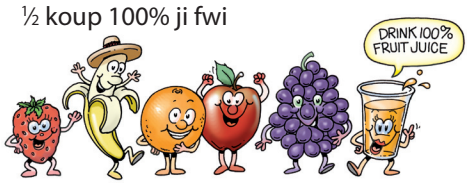


Fwi

Total de 1 a 1½ koup chak jou

½ koup egal:

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



Limite ji fwi de 4 a 6 ons pa jou.

Lwil

Total de 3 a 4 ti kiyè chak jou

Yon ti kiyè (5 gram) lwil egal:

- 1 ti kiyè lwil vejetal likid
- 1 kiyè atab mayonèz lejè
- 2 kiyè atab sòs salad lejè
- 1 ti kiyè magarin ki gen zero grès trans

Limite grès solid tankou bè, magarin regilye, mantèg ak là kochon, ansanm ak tout manje ki gen engredyan sa yo.

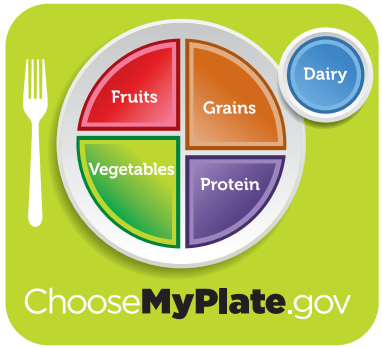
***Fè atansyon. Manje sa-yo kapab lakòz timoun-yo trangle, espesyalman timoun mwens ke 4 zan.**

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.

- 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.
- Konpare sodyòm nan manje tankou soup, pen ak repa konjele epi chwazi manje ki gen mwens sodyòm-nan.

  Manje mwens sèl se yon fason enpòtan pou ede timoun-ou rete pi ansante antan ke yap grandi. Limit sodyòm pa jou pou yon timoun de 1 a 3 zan se 1.000 miligram, e pou 4 a 8 an li mwens ke 1.200 miligram.
- Bwè dlo olyede bwason sikre.

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



Manje Pwason, Chwazi Byen

Jèn timoun-yo kapab manje 2 repa pa semèn nan yon varyete de pwason ak kristase ki pa gen anpil mèki. Chak repa kapab yon gwosè pòsyon de 2 a 3 ons.

Kèk pwason ki pa gen anpil mèki yo se: pwason ton lejè nan mamit, pwason chat (elve), polòk, somon, kokiy, shad, kribich, tilapya, pwason blan ak mèrlan.

Akòz de mèki ki ladan-yo, pa manje sa yo: Reken, Wa Makro, Espadon, Pwason Tuil, Anperè, Pwason Ton Najwa Nwa, Pwason Tonin ak Pwason Kobya.

Tcheke ak konseye lokal-yo sou zafè pwason san danje ke fanmi ak zanmi peche nan lak lokal, rivyè ak zòn kotyè ou yo. Pou plis enfòmasyon sou zafè mèki nan pwason, vizite: **www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/healthy-weight/nutrition/seafood-consumption/index.html**