

Repa Fanmi

Gen anpil avantaj lè w pran tan pou manje an fanmi:

Kreye Lyen. Manje ansanm ede kreye lyen ki sere avèk paran epi timoun yo. Li bay chak grenn moun nan fanmi an yon chans pou yo aprann plis sou lòt. Paran t a dwe pale avèk pitit yo pandan repa yo. Sa kapab yon moman amizan, e li enpòtan pou timoun yo jwenn atansyon. Etenn televizyon an, telefòn ak lòt aparèy elektwonik ki gen ekran yo nan moman repa a. Yon jou tan an fè bon, prepare manje pou yon piknik epi pran repa an fanmi an sou yon plas piblik.

Manje pi byen epi ekonomize lajan. Manje ki fèt nan kay jeneralman pi bon pou sante epi koute mwens chè konpare ak repa ki pran nan restoran. Planifye repa ki ekilibre anvan menm semèn nan kòmanse. Enkli ladan l pla ki rapid ak fasil pou prepare ak rès manje pou sware kote gen anpil okipasyon yo. Pandan tout semèn nan, enkli yon varyete manje ki gen ladan yo fwi; legim; grenn antye; manje ki gen pwoteyin tankou vyann mèg, bèt volay, oswa pwa; ak pwodui letye tankou lèt, fwomaj, ak yogout ak/oswa pwodui soja tankou lèt soja epi tofu.

Aprann sou gwozè pòsyon yo. Montre timoun yo pou yo pran ti kantite anvan pandan repa yo. Fè yo konnen yo ka pran plis si yo grangou toujou. Kite timoun yo deside ki kantite yo vle manje.

Devlope konpetans nan zafè fè manje. Mande tout moun pou yo patisipe nan preparasyon yon repa. Kite timoun yo ede prepare repa yo. Timoun ki pi piti yo ka melanje engredyan yo, lave pwodui yo, oswa ranje tab la, pandan pi gran yo ka ede mezire engredyan yo. Tout moun ka ede netwaye.

Pratike ladrès sosyal ak alimantè. Manje ansanm antanke fanmi bay timoun yo yon chans pou yo aprann ladrès sosyal yo epi pratike yo, bon mannyè sou tab, ak ladrès sou zafè konvèsasyon. Paran ak manm fanmi ki pi gran yo ta dwe bay egzanp lan sou zafè manje ekilibre. Sa kapab ede jèn timoun yo aprann sa yo dwe fè. Epitou, pale sou koulè, sansasyon, ak gou manje yo. Sa ap rann aliman yo pi atiran pou timoun ki pi jèn yo.

Eseye nouvo manje. Ofri timoun yo nouvo manje, men pa fòse yo manje yo. Timoun yo gen plis chans pou yo renmen yon manje epi aprann endepandan lè se yo ki chwazi l. Sonje timoun bezwen gouste nouvo manje plizyè fwa pou “yo rive abitye ak yo.”

Men kèk woutin ak konsèy pou repa fanmi kote ap gen jèn timoun ak tibebe:

- Pou tibebe k ap pran tete sèlman yo, tann jiska 6 mwa pou w kòmanse ba yo manje ki solid. Pou lòt tibebe yo, ou ka kòmanse ba yo manje solid apati 4 pou rive 6 mwa.
- Lave men tibebe oswa timoun ou an anvan repa a.
- Mete tibebe w la nan yon chèz bebe ki wo epi byen tache l pou sekirize l. Amezi timoun yo ap grandi, ou ka sekirize yo nan yon chèz timoun ki fèt pou sa. Veye timoun yo pandan yo ap manje pou garanti yo an sekirite.
- Mete tibebe oswa timoun ou an anfas ou oswa yon lòt manm fanmi arebò tab la.
- Lè tibebe fenk kòmanse manje, ou ka ba yo manje ak yon kiyè, oswa yo ka itilize dwèt yo. Lè yo gen 12 mwa, byen rapid y ap anmezi pou yo pi byen itilize kiyè, fouchèt, oswa tas.
- Etap devlopman timoun yo lye ak kapasite yo pou yo manje. Paran yo ka telechaje Aplikasyon Milestone Tracker CDC a ki ede paran yo swiv diferan etap devlopman yon timoun epi chèche konnen kisa pou yo fè si yo gen enkyetid sou fason pitit yo a ap devlope. Pou plis enfòmasyon, ale sou [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker).

