

# Chwa difisil manje lakay timoun piti

Timoun piti oswa timoun ki nan preskolè ka pa vle manje yon varyete manje, eseye nouvo manje, oswa manje yon sèten manje akòz teksti li yo. Yo rele sa “Chwa difisil timoun piti pou chwazi manje.” Li se yon konpòtman nòmal pou timoun piti 12 a 24 mwa pandan y ap eksplòre nouvo manje epi li tipik tou pou timoun preskolè ki gen 2 a 5 lane pandan y ap grandi ak vin pi endepandan. Si yon timoun ki difisil ap grandi jan founisè swen sante a sijere li, li gen plis chans pou l manje ase pou l an sante. Si w gen enkyetid konsènan kwasans pitit ou a oswa konpòtman manje li, pale ak founisè swen sante pitit ou a.



**Sonje byen, paran an oswa moun k ap bay swen an ofri manje ak ti goute ki an sante. Timoun nan ap deside si li ap manje li ak konbyen li ap manje.**

## Kisa ou ta dwe fè si pitit ou a se yon manjè ki difisil?

**Ofri li diferan manje nan tout senk (5) gwoup manje yo chak jou.** Eseye ekilibre kantite manje pitit ou a manje pandan kèk jou oswa yon semèn. Pitit ou a ka pa manje kantite egzak yo sijere chak jou. Ankouraje pitit ou a chwazi manje ki varye.

**Vant timoun piti yo ka fasilman ranpli ak bwason.** Bay pitit ou a dlo si pitit ou swaf nan mitan repa yo.

**Kite pitit ou a ede nan fè manje ak achte manje yo.** Timoun piti yo ka rense fwi ak legim, chire leti oswa brase engredyan yo. Timoun yo renmen goute manje yo lè yo ap patisipe nan preparasyon an. Epitou, kite pitit ou a chwazi yon manje ki an sante nan makèt la.

**Manje ansanm.** Sèvi manje yo an ti pòsyon nan repa ak ti goute pwograme yo. Pa prepare yon dezyèm repa lè timoun nan pa renmen premye repa ki te prepare a. Kite pitit ou a manje poukont li. Fèmen televizyon an epi kenbe telefòn yo lwen tab la pou yo konsantre sou fanmi an lè y ap manje.

**Sèvi nouvo manje.** Eseye sèvi yon nouvo manje ansanm ak yon manje ke pitit ou an renmen. Ou ka manje nouvo manje a an premye pou montre pitit ou a ou kontan pou w eseye nouvo manje a, epi answit kite pitit ou a eseye li. Li ka pran yon timoun plis pase 10 fwa pou aksepte yon nouvo manje. Rete kalm si timoun nan pa vle manje a oswa si li vle sèlman yon pati nan manje a. Tann kèk jou anvan ou eseye nouvo manje a ankò. Pa fòse pitit ou a manje nouvo manje a. Men kèk egzanp sou fason pou ajoute nouvo manje:

- Eseye sèvi sòs ke pitit ou a pi renmen yo ak yon nouvo fwi oswa legim.
- Melanje legim, tankou piman dous, epina ak bwokoli, nan sòs pat yo.
- Melanje vyann tako yo ak pwa.
- Ajoute kalbas joumou kraze nan makawoni ak fwomaj.
- Mete fwi, yogurt, ak sereyal nan yon bòl.

**Genyen kreyativite nan prezantasyon manje yo.** Sèvi ak kouto bonbon pou koupe nouvo manje nan fòm ki amizan. Fè desen ak manje ki sou plat pitit ou a. Chanje non manje ou yo pou rakonte yon istwa amizan ak entèyaktif.

**Pa kòwonp oswa ofri bagay dous oswa desè kòm yon rekonpans.** Lè w bay bagay ki dous oswa desè antanke “pri” ou voye yon mesaj ke yo pi bon pase lòt manje yo ofri. Evite gen yon desè chak jou nan semèn nan, epi pito gen li sèlman yon fwa oswa de fwa pa semèn.