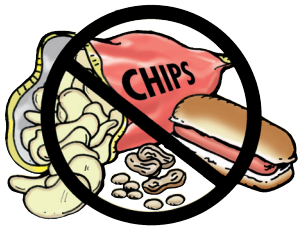
Lòt Enfòmasyon sou Jan pou Bay Tibebe Manje

Prevni Sifokasyon (Toufe, Trangle)

Tibebe-w pa dwe rete pou kont li lè li ap manje.

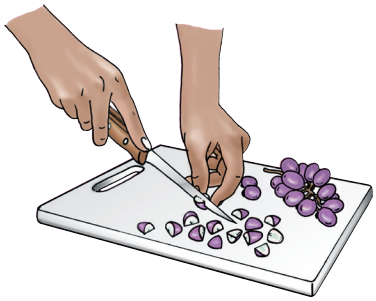
Ou pa dwe bay tibebe-w manje sa yo paske yo ka lakòz sifokasyon:

- pòpkòn, chips ak pretzels
- manba, nwa ak grenn
- bonbon di, "granola" oswa "granola bar"
- rezen sèch ak lòt fwi sèch
- legim kri tankou kawòt ak seleri
- gwo moso manje
- sirèt ki gen fòm won, chiklèt ak machmalo
- moso fwi ki di, rezen antye, seriz antye osinon fwi ki gen kè oswa grenn andedan yo
- pen cho, kole ki ka fè yon boul e lakòz sifokasyon
- pwason, poul osinon kodenn ak zo
- òldòg ak sosis—Nou pa dwe bay tibebe sa yo nonpli paske yo gen anpil grès ak sèl.
- "manje bebe" ti baton vyann—Manje sa yo pa fèt pou tibebe ki gen mwens ke 1 an.



Koupe, moulen oswa kraze manje ki mal pou moulen nan bouch:

- Koupe manje ki gen fòm won yo, tankou kawòt byen kwit, an ti bann kout olyede an tranch de fòm pyès monnen.
- Moulen vyan ki di.
- Kraze oswa moulen pwa, mayi ak pwa vèt kwit.
- Koupe gwo moso fwomaj yo an ti moso trè mens.
- Koupe seriz ak rezen yo an ti moso piti epi retire po yo, grenn yo oswa kè yo.



Ou pa dwe bay tibebe-w manje sa yo:

- siwo myèl—Sa ka lakòz anpwazonnman manje. Evite manje ki fèt ak siwo myèl tankou "honey graham crackers" (biskwit yo fè ak farin ble e ak siwo myèl).
- siwo mayi ak lòt siwo dous yo
- sirèt, chokola, gato ak pate osinon tat
- manje ak bwason ki gen sik atifisyèl
- soda ak bwason sikre
- tout kalite kafe ak te
- desè bebe
- manje yo mete epis ladan yo, asezonnman, sèl ak grès tankou pòmdetè fri ak manje fri pane
- fwomaj ki fèt ak lèt kri (ki pa pasterize)
- vyann rache oswa fwidmè ke nou jwenn nan seksyon refrijere nan makèt la

Fè Entèlijan... Pran Vaksen!

Tibebe yo bezwen vaksen pou pwoteje-yo kont maladi.
Pote dosye vaksinasyon tibebe-ou chak fwa wap vini nan WIC.

Manje Pwason, Chwazi Byen

Tibebe ki gen 8 mwa e plis kapab manje 2 repa pa semèn de yon varyete de pwason ki pa gen anpil mèki. Chak repa kapab yon gwosè pòsyon de 2 ons.

Kèk pwason ki pa gen anpil mèki yo se: pwason ton lejè nan mamit, pwason chat (elve), polòk, somon, shad, 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**